助民新鮮食品工廠

115年11月菜單
供餐學校
北港高中

11月2日	11月3日	11月4日	11月5日		11月6日
星期一	星期二	星期三	星期四		星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯		古早味沙茶炒麵
椒鹽雞米花(約3個)	金禧排骨	糖醋排骨(約3個)	滷味雞腿		卡啦雞排
筍干燒肉	番茄炒蛋	麻油雞	麻婆豆腐		廟口魷魚羹
肉燥油豆腐*1	喜相逢*1	時蔬燴貢丸*1	檸檬雞柳條*1		煉乳饅頭*1
季節青菜	現炒青菜	百香多果汁/蔬菜	時節青菜		蒜香蔬菜
紫菜蛋花湯	筍絲羹湯	酸菜鴨肉湯	爆皮豆腐湯		綠豆湯圓
全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.8份 油脂 2.9份 水果類 0份 熱量 866.5大佧	全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量886大佧	全穀雜糧類 6.5份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.9份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 857.5大佧	全穀雜糧類 6.5份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.9份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 857.5大佧		全穀雜糧類 6.5份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.9份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 857.5大佧
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日		11月13日
星期一	星期二	星期三	星期四		星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯		咖哩焗飯
五香滷雞翅	卡啦骨腿	脆皮雞排	蒜味排骨		椒鹽雞米花(約3個)
花瓜肉燥	豆干角滷鴿蛋	紅燒肉角	咖哩雞		關東煮
雞塊*1+花枝丸*1	章魚小丸子*1	筍絲燴獅子頭*1	椒鹽熱狗*1		鮮肉水餃*2
季節青菜	現炒青菜	活益比菲多/蔬菜	蒙古炒青菜		現炒青菜
當歸麵線湯	玉米濃湯	魚丸湯	榨菜肉絲湯		布丁紅茶
全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.8份 油脂 2.9份 水果類 0份 熱量 866.5大佧	全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量886大佧	全穀雜糧類 6.5份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.9份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 857.5大佧	全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 886大佧		全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量886大佧
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日		11月20日
星期一	星期二	星期三	星期四		星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯		肉絲炒麵
沙茶厚肉片	滷味雞翅	香酥雞排	紅燒排骨		紅燒雞腿
綜合什錦	麻婆豆腐	梅干扣肉	洋蔥豬柳		鍋貼*1+芋丸*1
肉燥滷蛋*1	春雞白玉捲*1	包心菜燴香菇丸*1	紅燒豆包*1		肉燥滷蛋*1
養生青菜	快炒蔬菜	阿薩姆奶茶/蔬菜	時節青菜		美味蔬菜
紫菜豆腐湯	筍絲肉羹湯	酸菜鴨肉湯	冬瓜湯		珍珠紅茶
全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.8份 油脂 2.9份 水果類 0份 熱量 866.5大佧	全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 886大佧	全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量886大佧	全穀雜糧類 6.5份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.9份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 857.5大佧		全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 886大佧
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日		11月27日
星期一	星期二	星期三	星期四		星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯		起司焗飯
港式肉排	滷香雞翅	鐵路排骨	卡啦雞排		卡啦雞腿
美味關東煮	雙色豆腐	咖哩魚蛋	麻油雞		黃瓜拌香腸
椒鹽熱狗*1	鮮肉香腸*1	檸檬雞柳條*1	肉燥油豆腐*1		鮮肉水餃*2
火炒時蔬	快炒蔬菜	初茗紅茶/蔬菜	時節青菜		美味蔬菜
榨菜肉絲湯	鴨肉麵線湯	玉米濃湯	紫菜蛋花湯		愛玉仙草
全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 886大佧	全穀雜糧類 6.5份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.9份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 857.5大佧	全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量886大佧	全穀雜糧類 6.5份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.9份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 857.5大佧		全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 886大佧
11月30日					
星期一					
香Q米飯					
五香滷雞翅					
泡菜什錦					
香酥柳葉魚*1					
養生青菜					
爆皮豆腐湯					
全穀雜糧類 6.8份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.8份 油脂 2.9份 水果類 0份 熱量 866.5大佧					

北港高中 X 味達香 11月菜單

味達香

11月2日 星期一	11月3日 星期二	11月4日 星期三	11月5日 星期四	11月6日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	蔥油肉燥乾拌麵
紅燒大排	三鮮炒雞	照燒味噌豬	脆皮三節翅	沙嗲肉片
洋蔥滑蛋	螞蟻上樹	海苔章魚燒 推	瓜仔肉	好市多雞肉捲 NEW
三杯油腐	爆香豬肉鍋	鮑菇滷黑干	日式關東煮	高麗菜炒蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
薑絲海芽湯	榨菜肉絲湯	鮮筍蛋花湯	港式酸辣湯	布丁奶茶
全穀根莖類 6.4份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 2.9份 油脂類 2.8份 熱量 841.7% 大卡	全穀根莖類 6.2份 蔬菜類 1.5份 豆魚肉蛋類 2.8份 油脂類 3.1份 熱量 821 大卡	全穀根莖類 6.4份 蔬菜類 1.7份 豆魚肉蛋類 2.7份 油脂類 2.9份 熱量 824.7% 大卡	全穀根莖類 6.1份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 3.2份 油脂類 2.8份 熱量 828 大卡	全穀根莖類 6.5份 蔬菜類 1.3份 豆魚肉蛋類 3.2份 油脂類 2.8份 熱量 853.5 大卡
11月9日 星期一	11月10日 星期二	11月11日 星期三	11月12日 星期四	11月13日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	招牌油飯
燒烤雞腿排	黑胡椒豬排	推 蠶炸雞腿	馬告鹹豬肉	鹽酥雞
公仔麵	玉米火腿蛋	紅燒肉角	綜合鹹酥	泡菜風味搖搖薯 NEW
波隆納肉醬	客家小炒	時蔬炒蛋	竹輪炒年糕	彩繪炒蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
小丸子湯	蘿蔔玉穗湯	浮水肉羹湯	冬瓜QQ	酥皮濃湯 NEW
全穀根莖類 6.6份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 2.5份 油脂類 2.9份 熱量 887.5 大卡	全穀根莖類 6.8份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 2.5份 油脂類 3.1份 熱量 839.25 大卡	全穀根莖類 7.0份 蔬菜類 1.3份 豆魚肉蛋類 3.2份 油脂類 2.8份 熱量 888.5 大卡	全穀根莖類 6.2份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 2.6份 油脂類 3.1份 熱量 826 大卡	全穀根莖類 6.6份 蔬菜類 1.5份 豆魚肉蛋類 2.8份 油脂類 2.9份 熱量 835 大卡
11月16日 星期一	11月17日 星期二	11月18日 星期三	11月19日 星期四	11月20日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	日式烏龍麵
吉野家燒肉	普羅香草雞排 推	京都排骨酥	蔥油燜雞	鐵路大排
香檸雞柳條	鮮蔬寬粉	培根香蔥蛋	炙烤香腸	招牌壽司 推
西紅柿嫩蛋	鐵板炒肉	五香四分干	菜頭燒肉	芙蓉蒸蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
青菜豆腐湯	玉米蛋花湯	土瓶蒸雞湯	竹筍肉絲湯	茉香珍珠
全穀根莖類 6.5份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 3.1份 油脂類 2.7份 熱量 864 大卡	全穀根莖類 7.2份 蔬菜類 1.5份 豆魚肉蛋類 2.5份 油脂類 3份 熱量 864 大卡	全穀根莖類 6.7份 蔬菜類 1.5份 豆魚肉蛋類 2.8份 油脂類 3.1份 熱量 856 大卡	全穀根莖類 6.5份 蔬菜類 1.3份 豆魚肉蛋類 3.2份 油脂類 3份 熱量 862.5 大卡	全穀根莖類 7.0份 蔬菜類 1.6份 豆魚肉蛋類 2.8份 油脂類 2.8份 熱量 866 大卡
11月23日 星期一	11月24日 星期二	11月25日 星期三	11月26日 星期四	11月27日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	肉醬義大利麵
酥炸雞翅	和風豬里肌	照燒腿排	沙茶燴豬柳	塔香缽缽雞
馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	筍干扣肉	香酥海苔丸	焗烤肉丸子 推
麻油鍋物	魚香肉燒腐	老饕滷味	香根炒干片	番麥炒蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
冬菜冬粉湯	海鮮濃湯	芹香魚丸湯	昆布味噌湯	紫米紅豆芋圓
全穀根莖類 6.6份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 2.5份 油脂類 2.9份 熱量 829.5 大卡	全穀根莖類 7.0份 蔬菜類 1.3份 豆魚肉蛋類 2.8份 油脂類 3.2份 熱量 876.5 大卡	全穀根莖類 6.9份 蔬菜類 1.7份 豆魚肉蛋類 3.0份 油脂類 3份 熱量 885.5 大卡	全穀根莖類 6.3份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 3.1份 油脂類 2.8份 熱量 834.5 大卡	全穀根莖類 7.2份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 2.8份 油脂類 2.7份 熱量 870.5 大卡



看更多好吃餐點



營養師:楊金惠　證書字號:009360

熱門關鍵字

美式料理 10+ 種餐點

中式美食 48 種餐點

異國風味 20+ 種餐點

甜品 4 種品項

限時推出 20 : 26 : 11



招牌壽司 已訂購 999



Costco雞肉卷 已訂購 666



泡菜風味搖搖薯 已訂購 168



焗烤肉丸子 已訂購 520

發燒餐點



海苔章魚燒



酥皮濃湯



招牌油飯



蔥油肉燥乾拌麵

11月30日 星期一
香Q米飯
鐵路排骨
招牌炒泡麵
紅燒油腐
新鮮青菜
玉米蛋花湯
全穀根莖類 6.6份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 2.9份 油脂類 3份 熱量 849.5 大卡

推推招牌

- ☑招牌壽司
- ☑COSTCO雞肉卷
- ☑泡菜風味搖搖薯
- ☑焗烤肉丸子
- ☑酥皮濃湯
- ☑蔥油肉燥乾拌麵





北港高中



松之林

11月菜單



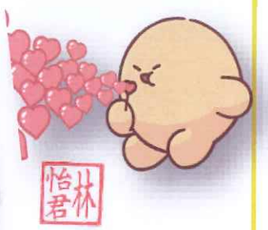


11/2 星期一	11/3 星期二	11/4 星期三	11/5 星期四	11/6 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	培根蛋炒飯
鹽酥雞	古早味肉排	宮保雞丁	佛蒙特燒肉	BBQ醬雞腿
花瓜肉燥	蒜香豆干	泡菜年糕	肉燥油豆腐	脾陽高麗菜
筋蘿蔔炒蛋	夜市炒泡麵	刺瓜燴魚丸	洋蔥炒蛋	黃金棒/薯條
季節蔬菜	季節蔬菜	葡萄汁/鮮蔬	季節鮮蔬	季節蔬菜
冬瓜鮮菇湯	榨菜肉絲湯	火鍋湯	冬菜粉絲湯	鳳梨冰茶
熱量:792 大卡醣類:50% 脂肪:31%蛋白質:18%	熱量:846 大卡醣類:57% 脂肪:26%蛋白質:17%	熱量:992 大卡醣類:53% 脂肪:30%蛋白質:17%	熱量:846 大卡醣類:55% 脂肪:27%蛋白質:18%	熱量:797 大卡醣類:51% 脂肪:31%蛋白質:18%
11/9 星期一	11/10 星期二	11/11 星期三	11/12 星期四	11/13 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香鬆飯	港式雞粒飯
咔啦雞翅	黑胡椒豬柳	沙茶醬爆雞	糖醋排骨	蜜汁滷雞腿
印度咖哩	綜合鹽酥雞	蟬絲大白菜	香菇肉羹	鹹水雞
卜飯A滷蛋	培根炒雙花	塔香海茸捲	泡菜炒河粉	珍珠丸子/鮫餅
季節蔬菜	季節蔬菜	乳酸多/菜	季節蔬菜	季節蔬菜
海芽豆腐湯	紫菜蛋花湯	綜合菇菇湯	冬瓜排骨湯	港式凍奶茶
熱量:801 大卡醣類:53% 脂肪:30%蛋白質:18%	熱量:865 大卡醣類:54% 脂肪:29%蛋白質:18%	熱量:887 大卡醣類:56% 脂肪:28%蛋白質:16%	熱量:877 大卡醣類:60% 脂肪:23%蛋白質:17%	熱量:834 大卡醣類:50% 脂肪:31%蛋白質:19%
11/16 星期一	11/17 星期二	11/18 星期三	11/19 星期四	11/20 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	義式肉醬麵
虱目魚排	蔥燒大排	糖醋雞腿	韓式燒肉	八角滷雞翅
白菜滷	胡椒鹽白蝦*1	茶香滷蛋	關東煮	納福流沙包
日式蒸蛋	蔥燒板豆腐	洋蔥爆肉絲	馬鈴薯炒蛋	丁香花生
季節蔬菜	季節蔬菜	百香芒果/菜	季節蔬菜	季節蔬菜
酸辣濃湯	黃瓜肉絲湯	冬瓜排骨湯	豆腐蔬菜湯	筋豆粉粿
熱量:756 大卡醣類:54% 脂肪:30%蛋白質:18%	熱量:840 大卡醣類:[illegible] 脂肪:27%蛋白質:[illegible]	熱量:937 大卡醣類:56% 脂肪:26%蛋白質:17%	熱量:857 大卡醣類:54% 脂肪:27%蛋白質:18%	熱量:801 大卡醣類:53% 脂肪:31%蛋白質:16%

11/23 星期一	11/24 星期二	11/25 星期三	11/26 星期四	11/27 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香鬆飯	咖哩豬肉炒飯
蝴蝶棒棒腿	筍干扣肉	糖醋翅腿*2	照燒豬排	塔香三杯雞
獅子頭肉燥	高麗菜蛋	麻婆豆腐	咖哩魚蛋	糖醋甜不辣
佛跳牆	米血鮑菇	月亮蝦餅	招牌冬粉	卡士達銀絲捲
季節蔬菜	季節蔬菜	蘋果汁/菜	季節蔬菜	季節蔬菜
培根濃湯	蘿蔔大骨湯	柴魚大瓜湯	榨菜肉絲湯	燒仙草
熱量:834 大卡醣類:50% 脂肪:32%蛋白質:18%	熱量:842 大卡醣類:59% 脂肪:24%蛋白質:17%	熱量:900 大卡醣類:51% 脂肪:31%蛋白質:18%	熱量:840 大卡醣類:59% 脂肪:24%蛋白質:17%	熱量:820 大卡醣類:49% 脂肪:33%蛋白質:18%
11/30 星期一				
香Q米飯				
照燒滷雞腿				
古早味筋燒薑				
筋蘿蔔炒蛋				
當季蔬菜				
豆腐味噌湯				
熱量:[illegible] 脂肪:29%蛋白質:17%				







營養師林怡君
(營養字第003875號)
使用台灣豬肉















