

北港高中 松之林 6月菜單



6/1 星期一	6/2 星期二	6/3 星期三	6/4 星期四	6/5 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	培根炒飯
香雞排	醬燒豬排	韓式辣雞丁	沙茶燴肉片	麥芽滷雞腿
韓式部隊鍋	玉米炒蛋	龍鳳圓肉燥	菜脯炒蛋	雞柳條/銅鑼燒
筍蘿蔔炒蛋	馬鈴薯燉肉	白醬燉菜	糖醋甜不辣	蜜汁豆干
季節蔬菜	季節蔬菜	蘋果汁/蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
針菇海芽湯	筍干肉絲湯	冬瓜排骨湯	鴨肉冬粉湯	檸檬冬瓜QQ
熱量:839大卡醣類:50.8%	熱量:839大卡醣類:50.6%	熱量:8116大卡醣類:53.5% 脂肪:29.2%蛋白質:17.3%	熱量:839大卡醣類:50.6% 脂肪:31.1%蛋白質:18.3%	熱量:839大卡醣類:50.6% 脂肪:31.1%蛋白質:18.3%

6/8 星期一	6/9 星期二	6/10 星期三	6/11 星期四	6/12 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	奶香螺旋麵
糖醋翅腿	岩燒里肌	三杯雞	糖醋排骨	蜜汁雞腿
麻婆豆腐	砂鍋白菜滷	柴魚關東煮	柳葉魚*1	必勝客披薩
紫魚高麗蛋	螞蟻上樹	筍蘿蔔炒蛋	奶香咖哩	香菇花椰菜
季節蔬菜	季節蔬菜	乳酸飲/菜	季節蔬菜	起司球/蔬菜
當歸麵線	金瓜玉米湯	豆腐味噌湯	黃瓜肉絲湯	冰粉條奶茶
熱量:839大卡醣類:50.6% 脂肪:31.1%蛋白質:18.3%	熱量:861大卡醣類:52.2%醣 脂肪:30.0%蛋白質:17.8%	熱量:835大卡醣類:50.4% 脂肪:31.3%蛋白質:18.3%	熱量:832大卡醣類:50.3% 脂肪:31.4%蛋白質:18.1%	熱量:811大卡醣類:50.7% 脂肪:39%蛋白質:17.3%

6/15 星期一	6/16 星期二	6/17 星期三	6/18 星期四	6/19 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	端午節
咔啦雞翅	蒜味大排	沙茶燒雞	梅干扣肉片	
花瓜肉燥	春川炒肉	洋蔥炒蛋	筍蘿蔔炒蛋	
絲瓜冬粉	鮑菇黑干	花生米血	白菜燴獅子頭	
季節蔬菜	季節蔬菜	芒果百香/菜	季節蔬菜	
雞茸玉米湯	羅宋湯	香筍針菇湯	海芽吻仔魚湯	
熱量:851大卡醣類:51.8% 脂肪:30.4%蛋白質:17.8%	熱量:882大卡醣類:50.3% 脂肪:31.4%蛋白質:18.1%	熱量:786大卡醣類:52.1% 脂肪:30.3%蛋白質:17.6%	熱量:835大卡醣類:50.4% 脂肪:31.3%蛋白質:18.3%	

6/22 星期一	6/23 星期二	6/24 星期三	6/25 星期四	6/26 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	打拋豬拌麵
脆皮雞排	照燒肉片	糖醋雞翅	黑胡椒豬排	蜜香玉米雞
金沙豆腐	脆皮杏鮑菇	燒古炒肉	宮保百頁	珍珠丸/油豆腐
越式河粉	蟳絲炒蛋	阿婆菜葉蛋	南洋咖哩	蜂蜜蛋糕
季節蔬菜	季節蔬菜	葡萄汁/蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
香菇肉羹	虱目魚丸湯	紫菜蛋花湯	菇菇什錦湯	冰檸檬愛玉
熱量:803大卡醣類:50.5% 脂肪:31.4%蛋白質:18.1%	熱量:889大卡醣類:52.2% 脂肪:30.6蛋白質:17.3%	熱量:820大卡醣類:51.3% 脂肪:31.7%蛋白質:18%	熱量:841大卡醣類:52.2% 脂肪:30.0%蛋白質:17.8%	熱量:824大卡醣類:52.1% 脂肪:29.8%蛋白質:18.0%

6/29 星期一	6/30 星期二
香Q米飯	香Q米飯
韓式燒肉	鹹酥雞
佛跳牆	筍蘿蔔炒蛋
中式香腸	筍乾麵輪
季節蔬菜	季節蔬菜
紫菜蛋花湯	冬菜粉絲湯
熱 829大卡醣類:50.7% 脂肪:31.5%蛋白質:17.8%	熱量:853大卡醣類:51.7% 脂肪:30.8%蛋白質:17.6%

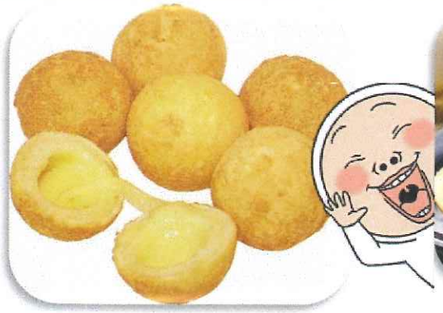


















營養師林怡君
(營養字第
003875號)
使用台灣豬肉

北港高中 x 味達香
6月菜單

6月1日 星期一	6月2日 星期二	6月3日 星期三	6月4日 星期四	6月5日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	香腸蛋炒飯
鐵路大排	塔香三杯雞	蘑菇醬豬排	香酥三節翅	涮涮燒肉丼
越式寬粉	日式章魚燒 推	玉米炒蛋	馬鈴薯燉肉	煉乳螺絲捲 NEW
麻婆嫩腐	鍋燒豚肉	塔香麵腸	蜜汁四分干	紅仁炒蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
紫菜湯	昆布味噌湯	手做肉粳湯	鮮筍蛋花湯	港式凍檸茶
全份總重量 6.6 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 2.9 份 油脂類 2.1 份 熱量 843.7% 大卡	全份總重量 6.2 份 蛋白質 1.5 份 蛋魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 3.1 份 熱量 821 大卡	全份總重量 6.4 份 蛋白質 1.7 份 蛋魚肉蛋類 2.7 份 油脂類 2.5 份 熱量 824.5% 大卡	全份總重量 6.1 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.3 份 熱量 828 大卡	全份總重量 6.9 份 蛋白質 1.7 份 蛋魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.3 份 熱量 893.5 大卡
6月8日 星期一	6月9日 星期二	6月10日 星期三	6月11日 星期四	6月12日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	義式肉醬麵
卡拉香雞排	糖醋咕咾肉	巴比Q雞翅	爆炒鐵板豬	香雞堡
沙茶爆黑干	螞蟻上樹	田園咖哩	推 綜合鹹酥	開心果脆脆巧克力杯子蛋糕 NEW
洋蔥滑蛋	沙茶小火鍋	家常油腐	招牌蒸蛋	蘿蔔烘肉
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
肉羹麵線糊	土瓶蒸雞湯	榨菜肉絲湯	巧達濃湯	布丁奶茶
全份總重量 7.1 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 3.8 份 油脂類 2.9 份 熱量 887.5 大卡	全份總重量 6.8 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3.1 份 熱量 839.25 大卡	全份總重量 7.8 份 蛋白質 1.7 份 蛋魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.4 份 熱量 888.5 大卡	全份總重量 7.2 份 蛋白質 1.9 份 蛋魚肉蛋類 2.4 份 油脂類 2.1 份 熱量 816 大卡	全份總重量 6.5 份 蛋白質 1.3 份 蛋魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.9 份 熱量 835 大卡
6月15日 星期一	6月16日 星期二	6月17日 星期三	6月18日 星期四	6月19日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	
豪呷豬里肌	推 經典鹽酥雞	麻油爆肉片	蜜汁雞翅	
蔥燒豆腐塊	波隆那肉醬 NEW Hershey's 朱古力吉拿棒		蟳絲滑蛋	
金門炒泡麵	柴香關東煮	玉米炒蛋	甜麵醬燒干	
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	
竹筍肉絲湯	日式大醬湯	薑絲海芽湯	推 港式酸辣湯	
全份總重量 6.5 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 3.1 份 油脂類 2.7 份 熱量 844 大卡	全份總重量 7.2 份 蛋白質 1.5 份 蛋魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3 份 熱量 864 大卡	全份總重量 6.7 份 蛋白質 1.3 份 蛋魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 3.1 份 熱量 866 大卡	全份總重量 6.5 份 蛋白質 1.3 份 蛋魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 3 份 熱量 852.5 大卡	
6月22日 星期一	6月23日 星期二	6月2 星期 推	6月25日 星期四	6月26日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	雞汁炊飯
薄皮嫩雞腿	古早味里肌	蔥油燜雞	蒜泥白肉	麥克雞塊*2
義式焗烤 推	太祖魷魚羹	柴香花枝燒 推	日式芋頭餅	現烤葡式蛋塔 NEW
家常油腐	火腿三色蛋	春川炒年糕	彩繪炒蛋	甘藍炒蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
珍菇蛋花湯	鍋燒肉片湯	玉米蛋花湯	青菜豆腐湯	梅子凍飲
全份總重量 6.8 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 2.9 份 油脂類 2.1 份 熱量 829.5 大卡	全份總重量 7.8 份 蛋白質 1.3 份 蛋魚肉蛋類 2.1 份 油脂類 3.2 份 熱量 876.5 大卡	全份總重量 6.9 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 3.8 份 油脂類 2.2 份 熱量 885.5 大卡	全份總重量 6.3 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 3.1 份 油脂類 2.2 份 熱量 834.5 大卡	全份總重量 7.2 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.7 份 熱量 870.5 大卡

本店使用 國產豬肉 TAIWAN PORK ONLY!!
營養師:楊金惠 證書字號:009360
nicefood632
新增到串文 發佈

為你推薦


炙燒海苔丸
飯後小點
追蹤


柴魚花枝燒
鮮嫩香酥
追蹤


綜合鹽酥
經典不敗
追蹤

< 返回 串文
999 次瀏覽

horsearound 13小時
開心果杯子蛋糕、葡式蛋塔




回覆 查看動態

cathas9lives 9小時
日式章魚燒、義式焗烤！




顯示回覆

< 返回 串文
999 次瀏覽

pigouteveryday 8小時
Hersheys吉拿棒+煉乳螺絲卷




回覆 查看動態

worklikeadog 3小時
雞汁炊飯＋義式肉醬麵🥰




顯示回覆

6月29日 星期一	6月30日 星期二
香Q米飯	香Q米飯
蔥爆豬柳	五香雞翅
炙燒海苔丸 NEW	絞肉粉絲煲
西紅柿嫩蛋	推 什錦鍋物
新鮮青菜	季節蔬菜
芹香魚丸湯	冬菜冬粉湯
全份總重量 6.6 份 蛋白質 1.4 份 蛋魚肉蛋類 2.9 份 油脂類 3 份 熱量 849.5 大卡	全份總重量 6.9 份 蛋白質 1.3 份 蛋魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3 份 熱量 848 大卡

推推甜的
- ☑ 開心果杯子
- ☑ Hersheys吉拿棒
- ☑ 真的葡式蛋塔
- ☑ 煉乳螺絲卷

推推鹹的
- ☑ 綜合鹽酥
- ☑ 義式焗烤
- ☑ 雞汁炊飯
- ☑ 義式肉醬麵

6月の湯
- ☑ 布丁奶茶
- ☑ 港式凍檸茶
- ☑ 梅子凍飲
- ☑ 手作肉羹湯
- ☑ 日式大醬湯
- ☑ 巧達濃湯
- ☑ 港式酸辣湯
- ☑ 鍋燒肉片湯



助民新鮮食品工廠

115年06月菜單
供餐學校
北港高中

6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5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/青菜	香Q米飯	黑胡椒筆管麵
金喜排骨	五香雞翅	港式肉排	卡啦雞排	卡啦雞腿堡/青菜
關東煮	雙色豆腐	咖哩魚蛋	麻油雞	黃瓜香腸片
泡菜炒冬粉	鮮肉香腸*1	日式章魚燒*1	肉燥油豆腐*1	美式漢堡
高纖青菜	快炒蔬菜	阿薩姆奶茶	時節青菜	統一布丁
榨菜肉絲湯	鴨肉麵線湯	玉米濃湯	紫菜蛋花湯	米苔目甜湯
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大卡	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大卡	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大卡	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大卡	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大卡



6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12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/青菜	香Q米飯	炙燒起司飯/青菜
五香滷雞翅	糖醋排骨(約3個)	卡啦雞排	鐵路里肌	日式唐揚雞
泡菜什錦	筍干燒肉	油丁肉燥	麻婆豆腐	韭菜花炒甜不辣
黃金柳葉魚*1	包心菜燴獅子頭*1	日式蒸蛋	麥克雞塊*2	肉燥滷蛋*1
季節青菜	現炒青菜	百香芒果汁	時節青菜	必勝客披薩
爆皮豆腐湯	酸菜鴨肉湯	金針菇蛋花湯	冬瓜湯	冬瓜茶珍珠
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大卡	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大卡	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大卡	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大卡	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大卡





6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
星期一	星期二	星期三	星期四
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯/青菜	香Q米飯
御膳排骨	香酥雞排	醬燒排骨	五香滷雞腿
麻油雞	洋蔥豬柳	綜合滷味	沙茶魷魚羹
美味燒賣*1	手工時蔬貢丸*1	花枝丸+甜不辣	肉燥油豆腐*1
季節青菜	現炒青菜	波蜜多果汁	蒙古炒青菜
虱目魚丸湯	玉米濃湯	高麗菜蛋花湯	菜頭湯
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大卡	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大卡	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大卡	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大卡





6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26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/青菜	香Q米飯	維力炸醬麵
五香滷雞翅	鐵路排骨	椒鹽雞米花(約3個)	紅燒排骨	脆皮雞排/青菜
油丁滷肉燥	麻婆豆腐	筍干燒肉	麻辣雙蛋	爆漿奶黃包
韓式炒泡麵	鮮肉香腸*1	時蔬燴獅子頭*1	香蔥吉拿棒*1	三杯豆干米血
養生青菜	快炒蔬菜	蘋果葡萄汁	時節青菜	韓風麻糬包
紫菜蛋花湯	筍絲羹湯	爆皮豆腐湯	酸菜鴨肉湯	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大卡	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大卡	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大卡	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大卡	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大卡



6月29日	6月30日
星期一	星期二
香Q米飯	香Q米飯
沙茶排骨	卡啦雞翅
關東煮	洋蔥豬柳
雞塊*1+花枝丸*1	肉燥油豆腐*1
高纖青菜	快炒蔬菜
筍片豆腐湯	榨菜肉絲湯
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大卡	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大卡





