助民新鮮食品工廠

115.08.31-09.30菜單
供餐學校
北港高中

8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 紅燒排骨 綜合什錦 檸檬雞柳條*1 美味蔬菜 紫菜豆腐湯	香Q米飯 脆皮雞排 筍干燒肉 滷味黑輪*1 蒜炒蔬菜 蘿蔔湯	香Q米飯 金禧排骨 咖哩雞 花枝丸*1+香腸*1 蜂蜜檸檬/蔬菜 筍絲羹湯	香Q米飯 香酥雞翅 番茄炒蛋 包心菜燴獅子頭*1 養生蔬菜 玉米濃湯	泡菜蛋炒飯 紅燒雞腿 梅粉薯條+雞塊 沙茶豆干米血 蔬菜/馬卡龍 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
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 蒜味排骨 紅燒肉羹 香酥柳葉魚*1 蒜味蔬菜 紫菜蛋花湯	香Q米飯 卡啦雞翅 麻婆豆腐 筍絲燴貢丸*1 快炒蔬菜 酸菜鴨肉湯	香Q米飯 糖醋排骨(約3個) 日式關東煮 肉燥滷蛋*1 波蜜乳酸多/蔬菜 筍片豆腐湯	香Q米飯 雞米花(約3個) 洋蔥燴豬柳 肉燥油豆腐*1 時節青菜 冬瓜湯	肉燥乾拌麵 沙茶排骨 廟口魷魚羹 日式奶黃包*1 蔬菜/波蘿麵包 百香愛玉
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
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 香酥雞排 油丁滷肉燥 韓式炒冬粉 高纖青菜 筍片豆腐湯	香Q米飯 紅燒排骨 咖哩雞 檸檬雞柳條*1 快炒蔬菜 當歸麵線湯	香Q米飯 五香滷雞腿 泡菜什錦 日式章魚燒*1 活益比菲多/蔬菜 玉米濃湯	香Q米飯 御膳排骨 雙色豆腐 麥克雞塊*2 時節青菜 魚丸湯	起司蛋炒飯 五香滷雞排 鮮肉水餃*2 肉燥油豆腐*1 青菜/統一布丁 珍珠奶茶
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 6.9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
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
星期一	星期二	星期三	星期四	
香Q米飯 沙茶排骨 綜合滷味 古早味香腸*1 蒜香蔬菜 高麗菜蛋花湯	香Q米飯 脆皮三節翅 花瓜肉燥 包心菜燴貢丸*1 高纖蔬菜 玉米濃湯	香Q米飯 糖醋排骨(約3個) 麻婆豆腐 日式蒸蛋 初茗紅茶/青菜 冬瓜湯	香Q米飯 滷味雞腿 紅燒肉角 喜相逢*1 時節青菜 酸菜鴨肉湯	
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 6.9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 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 2.8份 油脂 2.9份 水果類 0份 熱量 866.5大卡	
9月28日	9月29日	9月30日		
	星期二	星期三		
	香Q米飯 紅燒排骨 蘿蔔滷肉羹 脆皮龍鳳丸*1 快炒蔬菜 金針肉絲湯	香Q米飯 椒鹽雞米花(約3個) 麻油雞 玉米炒蛋 阿薩姆奶茶/蔬菜 魚丸湯		
	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		













北港高中



松之林 9月菜單





8/31 星期一	9/1 星期二	9/2 星期三	9/3 星期四	9/4 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	鹹豬肉炒飯
咔啦雞排	梅花豬大排	脆皮雞排	薑汁燒肉	三杯雞
鴨肉羹	春川炒肉	木耳炒蛋	麻婆豆腐	客家小炒
菇炒青花菜	中秋烤香腸	鵪鶉蛋滷肉	筍蘿蔔炒蛋	煉乳銀絲捲
季節蔬菜	季節蔬菜	百香芒果汁/菜	季節蔬菜	季節蔬菜
香筍金針菇湯	豆腐味噌湯	冬瓜排骨湯	海芹蛋花湯	百香椰果蜜
熱量:832 大卡醣類:50.3% 脂肪:31.4%蛋白質:18.1%	熱量:861 大卡醣類:52.2%脂肪:30.0%蛋白質:17.8%	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%
9/7 星期一	9/8 星期二	9/9 星期三	9/10 星期四	9/11 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	麻油香菇飯
泰式椒麻雞	蘑菇醬肉片	照燒雞腿	林記排骨酥	岩燒翅小腿
玉米炒蛋	蔥蒜黑干	白菜滷	蔥爆筍肉片	珍珠奶茶酥
咖哩魚蛋	燒賣蛋羹	筊白捲	招牌炒冬粉	肉絲高麗菜
季節蔬菜	季節蔬菜	葡萄汁/菜	季節蔬菜	水餃/蔬菜
鴨肉冬粉湯	黃瓜肉絲湯	菇村肉羹湯	冬瓜雞湯	冰地瓜芋圓
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%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%
9/14 星期一	9/15 星期二	9/16 星期三	9/17 星期四	9/18 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	蕃茄肉醬麵
檸檬烤翅	醬燒大排	甜醬沙嗲雞	筍香爌肉丁	糖醋雞腿
三杯百頁	筊蘿蔔炒蛋	咕咾油腐	酥炸杏鮑菇	炒甜不辣
黃瓜燴魚羹	小魚豆乾丁	阿婆茶葉蛋	泡菜年糕	統一布丁
季節蔬菜	季節蔬菜	乳酸多/菜	季節蔬菜	奶皇包/蔬菜
鮮筍湯	麵線糊	菇菇什錦湯	虱目魚丸湯	冰熊貓奶茶
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%	熱量:832 大卡醣類:50.3% 脂肪:31.4%蛋白質:18.1%

9/21 星期一	9/22 星期二	9/23 星期三	9/24 星期四	9/25 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	中秋節
口水雞	醬燒肉排	醬滷雞翅	BBQ烤肉	
高麗菜炒蛋	沙茶肉羹	麻油冬瓜鴨	南洋咖哩	
綜合鹹酥	玉米炒蛋	日月潭滷蛋	螞蟻上樹	
季節蔬菜	季節蔬菜	蘋果汁/菜	季節蔬菜	
培根濃湯	綜合湯	黃瓜魚丸湯	紫菜蛋花湯	
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%	
9/28 星期一	9/29 星期二	9/30 星期三		
教師節	香Q米飯	香Q米飯		
	和風壽喜豬	芝麻滷雞腿		
	白醬燉菜	玉米炒蛋		
	台南蝦捲	麻婆豆腐		
	季節蔬菜	果菜汁/菜		
	當歸麵線湯	金針菇海芹湯		
	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%		



















營養師林怡君
(營養字第
003875 號)
使用台灣豬肉

味達香 9 月份菜單(北高)

★本廠一律使用台灣國產豬肉★

營養師:楊金惠 證書字號:009360

8月31日 星期一	9月1日 星期二	9月2日 星期三	9月3日 星期四	9月4日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	培根蛋炒飯
無骨香雞排	蒜泥白肉	照燒三節翅	古早味里肌	塔香三杯雞
紅仁炒蛋	螞蟻上樹	黃金胖胖果	西紅柿燴蛋	布朗尼QQ球+甘梅地瓜
馬鈴薯燉肉	海帶三絲	日式關東煮	酸甜豆腐	飄香肉燥
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
日式味噌湯	浮水貢丸湯	港式酸辣湯	鹹菜豬血湯	仙草冰
全穀根莖類 6.6份 蔬菜類 1.45份 豆魚肉蛋類 2.9份 油脂類 2.8份 熱量 842 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 1.75份 豆魚肉蛋類 2.7份 油脂類 2.9份 熱量 825 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 2.8份 熱量 854 大卡
9月7日 星期一	9月8日 星期二	9月9日 星期三	9月10日 星期四	9月11日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	咖哩烏龍麵
御膳大排	雞米花	廟口排骨酥	巴比Q雞翅	壽喜燒肉
八寶肉醬	柴香章魚燒	鐵板骰子油	玉米火腿蛋	起司麻糬包
蟹肉棒炒蛋	藥膳燉豬腩	胡蘿蔔蛋	豬肉小火鍋	五香四分干
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	紫菜蛋花湯	海鮮濃湯	榨菜肉絲湯	清涼豆花冰
全穀根莖類 7.1份 蔬菜類 1.4份 豆魚肉蛋類 3.0份 油脂類 2.9份 熱量 888 大卡	全穀根莖類 6.8份 蔬菜類 1.45份 豆魚肉蛋類 2.5份 油脂類 3.1份 熱量 839 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 889 大卡	全穀根莖類 6.2份 蔬菜類 1.9份 豆魚肉蛋類 2.6份 油脂類 3.1份 熱量 816 大卡	全穀根莖類 6.6份 蔬菜類 1.3份 豆魚肉蛋類 2.8份 油脂 2.9份 熱量 835 大卡
9月14日 星期一	9月15日 星期二	9月16日 星期三	9月17日 星期四	9月18日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	狀元油飯
卡拉香雞排	黑蜜大排	麻油炒雞	爆炒鐵板豬	轟炸雞腿
招牌公仔麵	南洋咖哩	府城蝦卷	可樂餅	總匯Pizza
春川炒年糕	高麗菜炒蛋	紅燒肉角	沙茶魯黑干	洋蔥滑蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
竹筍蛋花湯	青菜豆腐湯	玉米蛋花湯	薑絲海菜湯	抹茶白玉拿鐵
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 844 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 863 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 2.8份 熱量 866 大卡
9月21日 星期一	9月22日 星期二	9月23日 星期三	9月24日 星期四	9月25日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	
泡菜肉片	唐揚炸雞	香蔥爆豬	BBQ三節翅	
香檸雞柳條	筍干扣肉	麻婆豆腐	泰式打拋豬	
沙茶魷魚羹	彩繪炒蛋	芙蓉蒸蛋	燈籠滷味	
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	
虱目魚丸湯	南瓜濃湯	大醬豆腐湯	榨菜肉絲湯	
全穀根莖類 6.8份 蔬菜類 1.6份 豆魚肉蛋類 2.5份 油脂類 2.8份 熱量 830 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 877 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 886 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 835 大卡	
9月28日 星期一	9月29日 星期二	9月30日 星期三		
	香Q米飯	香Q白飯		
	黑胡椒豬柳	蜜汁雞翅		
	港式燒賣	油腐肉燥		
	客家小炒	時蔬滷味		
	季節蔬菜	田園青菜		
	昆布味噌湯	竹筍肉絲湯		
	全穀根莖類 6.9份 蔬菜類 1.7份 豆魚肉蛋類 2.5份 油脂類 3份 熱量 848 大卡	全穀根莖類 7.0份 蔬菜類 1.6份 豆魚肉蛋類 3.0份 油脂類 2.9份 熱量 886 大卡		