助民新鮮食品工廠

115年10月菜單
供餐學校
北港高中

			**10月1日** 星期四 香Q米飯 滷味雞腿 洋蔥豬柳 檸檬雞柳條*1 阿薩姆奶茶/青菜 爆皮蘿蔔湯 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		**10月2日** 星期五 肉絲炒麵 五香雞翅 沙茶魷魚羹 桂冠奶黃包*1 蒜炒青菜 冬瓜珍珠 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
10月5日 星期一 香Q米飯 沙茶排骨 花瓜肉燥 麥克雞塊*2 季節青菜 金針菇蛋花湯 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	**10月6日** 星期二 香Q米飯 滷味雞腿 麻婆豆腐 鮮肉香腸*1 現炒青菜 酸菜鴨肉湯 全穀雜糧類 6.8份　蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 3.0份　油脂 3.0份 水果類　0份　熱量886大佧	**10月7日** 星期三 香Q米飯 糖醋排骨(約3個) 泡菜什錦 薯條+花枝丸 阿薩姆奶茶/蔬菜 玉米濃湯 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	**10月8日** 星期四 香Q米飯 卡啦雞排 咖哩魚蛋 包心菜燴貢丸*1 時節青菜 冬瓜湯 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	**10月9日** 星期五 補假日	
10月12日 星期一 香Q米飯 脆皮雞排 蕃茄炒蛋 韓式炒泡麵 季節青菜 魚丸湯 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	**10月13日** 星期二 香Q米飯 金喜排骨 麻油雞 脆皮花枝捲*1 現炒青菜 筍片豆腐湯 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大佧	**10月14日** 星期三 香Q米飯 卡啦雞翅 油丁滷肉燥 筍絲燴獅子頭*1 活益比菲多/蔬菜 榨菜肉絲湯 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	**10月15日** 星期四 香Q米飯 紅燒排骨 日式關東煮 肉燥滷蛋*1 蒙古炒青菜 筍絲羹湯 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大佧		**10月16日** 星期五 高麗菜飯 脆皮雞腿 鮮肉水餃*2 包心菜貢丸*1 現炒青菜 布丁奶茶 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
10月19日 星期一 香Q米飯 糖醋排骨(約3個) 綜合什錦 喜相逢*1 養生青菜 紫菜蛋花湯 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	**10月20日** 星期二 香Q米飯 香酥雞翅 麻婆豆腐 日式蒸蛋 快炒蔬菜 刺瓜湯 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大佧	**10月21日** 星期三 香Q米飯 御膳排骨 咖哩雞 肉燥油豆腐*1 百香檸檬汁/蔬菜 酸菜鴨肉湯 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大佧	**10月22日** 星期四 香Q米飯 滷味雞腿 洋蔥豬柳 茄汁熱狗*1 時節青菜 豆腐湯 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		**10月23日** 星期五 陽春乾拌麵 沙茶排骨 鍋貼*1+花枝丸*1 蔥爆香腸片 美味蔬菜 冬瓜珍珠 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
10月26日 星期一 補假日 	**10月27日** 星期二 香Q米飯 鐵路排骨 雙色豆腐 花枝丸*1+雞塊*1 快炒蔬菜 鴨肉麵線湯 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	**10月28日** 星期三 香Q米飯 五香滷雞腿 泡菜什錦 鮮肉燒賣*1 蘋果葡萄汁/蔬菜 玉米濃湯 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大佧	**10月29日** 星期四 香Q米飯 港式肉排 咖哩魚蛋 鮮肉香腸*1 時節青菜 菜頭湯 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		**10月30日** 星期五 韓式蛋炒飯 脆皮雞翅 阿婆茶葉蛋*1 西芹炒豆包絲 美味蔬菜 冬瓜芋圓 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

北港高中&松之林 10月菜單





10/1 星期四	10/2 星期五
香Q米飯 筍干扣肉 菜脯炒蛋 脆皮雞堡 季節蔬菜 虱目魚丸湯 熱量:807大卡醣類:54% 脂肪:28%蛋白質:18%	沙茶肉絲麵 紅燒雞翅 奶皇包 客家小炒 季節蔬菜 百香椰果蜜 熱量:722大卡醣類:53% 脂肪:30%蛋白質:17%

10/5 星期一	10/6 星期二	10/7 星期三	10/8 星期四	10/9 星期五
香Q米飯 脆皮雞排 南洋咖哩 芝麻豆干 季節鮮蔬 味噌豆腐湯 熱量:850大卡醣類:51% 脂肪:32%蛋白質:17%	香Q米飯 里肌肉排 義式茄醬肉丸 紅燒油豆腐 季節蔬菜 鴨肉冬粉湯 熱量:830大卡醣類:52% 脂肪:30%蛋白質:18%	香Q米飯 糖醋翅腿*2 麻油鍋物 蘋果派/雞塊 葡萄汁/蔬菜 冬瓜肉絲湯 熱量:927大卡醣類:53%脂肪:31%蛋白質:16%	香鬆飯 蒜泥白肉 螞蟻上樹 龍鳳圓肉燥 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:827大卡醣類:55% 脂肪:27%蛋白質:17%	雙十節假期



10/12 星期一	10/13 星期二	10/14 星期三	10/15 星期四	10/16 星期五
香Q米飯 韓式雞丁 麻婆豆腐 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 當歸麵線湯 熱量:7781大卡醣類:50% 脂肪:32%蛋白質:18%	香Q米飯 醬燒豬排 開陽白菜 花生豬血糕 季節蔬菜 筍香魚丸湯 熱量:825大卡醣類:60% 脂肪:25%蛋白質:15%	香Q米飯 辣滷雞腿 福州丸肉燥 奶油玉米洋芋 乳酸多/蔬菜 酸辣湯 熱量:955大卡醣類:55%脂肪:28%蛋白質:17%	香Q米飯 鳳梨排骨酥 全洲豆腐鍋 阿婆茶葉蛋 季節蔬菜 菇菇什錦湯 熱量:880大卡醣類:53%脂肪:29%蛋白質:18%	義式肉醬麵 口水雞*2 木耳炒蛋 吉拿棒/布丁酥 季節蔬菜 粉條奶茶 熱量:822大卡醣類:53% 脂肪:30%蛋白質:16%

10/19 星期一	10/20 星期二	10/21 星期三	10/22 星期四	10/23 星期五
香Q米飯 夜市大雞排 柴魚關東煮 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 玉米濃湯 熱量:852大卡醣類:55% 脂肪:29%蛋白質:16%	香Q米飯 黑胡椒肉片 佛跳牆 下飯A滷蛋 季節蔬菜 蘿蔔大骨湯 熱量:842大卡醣類:55% 脂肪:27%蛋白質:18%	香Q米飯 糖醋雞腿 蕃茄炒蛋 中式香腸 蘋果汁/蔬菜 麵線糊 熱量:961大卡醣類:55%脂肪:28%蛋白質:17%	香鬆飯 蒜味大排 奶香咖哩雞 招牌冬粉 季節蔬菜 味噌豆腐湯 熱量:897大卡醣類:59%脂肪:24%蛋白質:17%	香菇肉燥飯 麥芽滷雞翅 鍋貼/地瓜球 玉米炒蛋 季節蔬菜 古早味豆花 熱量:811大卡醣類:51% 脂肪:30%蛋白質:18%

10/26 星期一	10/27 星期二	10/28 星期三	10/29 星期四	10/30 星期五
光復節假期 營養師林怡君 (營養字第 003875號) 使用台灣豬肉	香Q米飯 冰糖滷肉 大燴肉絲羹 檸檬雞柳*3 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:867大卡醣類:54% 脂肪:29%蛋白質:18%	香Q米飯 五香雞翅 泡菜年糕 丁香花生 丁香芒果/菜 黃瓜肉絲湯 熱量:952大卡醣類:55% 脂肪:17%蛋白質:28%	香Q米飯 古早味豬排 花瓜肉燥 雞絲炒青花 季節鮮蔬 綜合湯 熱量:840大卡醣類:52% 脂肪:31%蛋白質:17%	肉鬆炒飯 台式三杯雞 小瓜甜不辣 起司球/薯條 季節蔬菜 冰冬瓜芋圓 熱量:8777大卡醣類:56% 脂肪:27%蛋白質:16%



北港高中 x 味達香 10月菜單

推推甜的
- ☑ 蜂蜜小花包
- ☑ 煉乳炸麻糬
- ☑ QQ小米球

推推鹹的
- ☑ DIY飯卷
- ☑ 月亮蝦餅
- ☑ 焗烤馬鈴薯
- ☑ 韓式歐爸炒飯

10月の湯
- ☑ 紅豆Q圓
- ☑ 珍珠奶茶
- ☑ 清涼豆花
- ☑ 仙草凍飲
- ☑ 當歸麵線
- ☑ 香菇肉羹
- ☑ 巧達玉米湯



10月1日 星期四	10月2日 星期五
香Q白飯	香腸蛋炒飯
鐵路大排	卡滋香雞排
火腿三色蛋 NEW	蜂蜜小花包
推 QQ小米球	韓式部隊鍋
季節蔬菜	新鮮青菜
香菇肉羹湯	推 紅豆Q圓
6.1份 蔬菜類 1.3份 3.2份 油脂類 2.8份 熱量 828 大卡	6.5份 蔬菜類 1.3份 3.2份 油脂類 2.8份 熱量 893.5 大卡

10月5日 星期一	10月6日 星期二	10月7日 星期三	10月8日 星期四	10月9日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	
黑胡椒肉排	唐揚炸雞	壽喜燒肉	蠔油鳳翅	
胡蘿蔔炒蛋	泰式打拋豬	轟炸花枝排	豬肉餡餅	
干片爆肉絲	柴香關東煮	廟口鹹水雞	老皮嫩腐	
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	
當歸麵線湯	玉米蛋花湯	虱目魚丸湯	海鮮濃湯	
7.1份 蔬菜類 1.4份 3.0份 油脂類 2.9份 熱量 887.5 大卡	6.8份 蔬菜類 1.4份 2.5份 油脂類 3.1份 839.25 大卡	7.0份 蔬菜類 1.3份 3.2份 油脂類 2.8份 888.5 大卡	6.2份 蔬菜類 1.3份 2.4份 油脂類 3.1份 816 大卡	



10月12日 星期一	10月13日 星期二	10月14日 星期三	10月15日 星期四	10月16日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	韓式歐爸炒飯 推
檸香三節翅	蒜泥白肉	台酒紙包雞	香酥咕咾肉	泡菜燒肉
蕃茄燴蛋	綜合鹹酥 推 滿漢香腸		日式蒸蛋 NEW	DIY飯捲
招牌公仔麵	玉米火腿蛋	客家小炒	沙茶小火鍋	彩繪炒蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
味噌豆腐湯	薑絲海芽湯	榨菜肉絲湯	港式酸辣湯	珍珠奶茶
6.9份 蔬菜類 1.4份 3.1份 油脂類 2.7份 熱量 844 大卡	7.2份 蔬菜類 1.5份 2.1份 油脂類 3份 864 大卡	6.7份 蔬菜類 1.5份 2.8份 油脂類 3.1份 856 大卡	6.5份 蔬菜類 1.3份 3.2份 油脂類 3份 862.5 大卡	7.0份 蔬菜類 1.4份 2.8份 油脂類 2.8份 866 大卡

10月19日 星期一	10月20日 星期二	10月21日 星期三	10月22日 星期四	10月23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 推
沙嗲豬排	菲力雞排	蔥爆鹹豬肉	左宗棠炒雞	蜜汁豬柳
太祖魷魚羹	培根洋蔥蛋	柴香章魚燒	五香滷蛋	月亮蝦餅 NEW
焗烤馬鈴薯 推	紅燒豬腩	茄香油腐	鮑菇拌黑干	甘藍培根蛋
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	青菜豆腐湯	鮮筍蛋花湯	芹香魚丸湯	清涼豆花
6.8份 蔬菜類 1.6份 2.5份 油脂類 2.8份 熱量 829.5 大卡	7.0份 蔬菜類 1.3份 2.8份 油脂類 3.2份 876.5 大卡	6.9份 蔬菜類 1.7份 3.8份 油脂類 3份 885.5 大卡	6.3份 蔬菜類 1.4份 3.1份 油脂類 2.8份 834.5 大卡	7.2份 蔬菜類 1.4份 2.8份 油脂類 2.1份 870.5 大卡

本店使用 國產豬肉 TAIWAN PORK ONLY!!
歡迎光臨~請放心食用！
營養師:楊金惠 證書字號:009360

nicefood632
有什麼新鮮事？
新增到串文 發佈

為你推薦


五香滷蛋
鹹香Q彈
追蹤


滿漢香腸
炭火飄香
追蹤


綜合鹽酥
經典不敗
追蹤

< 返回 串文
999 次瀏覽

horsearound 13小時
蜂蜜小花包、DIY韓式飯卷




回覆 查看動態

cathas9lives 9小時
QQ小米球、義式焗烤！




顯示回覆

< 返回 串文
999 次瀏覽

pigouteveryday 8小時
泰式月亮蝦餅+煉乳炸麻糬




回覆 查看動態

worklikeadog 3小時
韓式歐爸炒飯＋炸醬麵🥰




顯示回覆

10月26日 星期一	10月27日 星期二	10月28日 星期三	10月29日 星期四	10月30日 星期五
	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	高麗菜鹹飯
	吉野家燒肉	五香雞翅	蘑菇醬豬排	宮保雞丁
	府城蝦捲	瓜仔肉	黑糖饅頭 推	煉乳炸麻糬
	冰糖滷味	玉米炒蛋	八角魯方干	蟳絲滑蛋
	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
	浮水貢丸湯	巧達玉米濃湯	昆布味噌湯	仙草凍飲
	6.9份 蔬菜類 1.7份 2.5份 油脂類 3份 848 大卡	7.0份 蔬菜類 1.6份 3.0份 油脂類 2.9份 885.5 大卡	6.8份 蔬菜類 1.7份 2.6份 油脂類 3份 868.5 大卡	7.2份 蔬菜類 1.6份 2.9份 油脂類 2.9份 892 大卡

