北港高中 x 味達香

5月菜單

5月4日 星期一	5月5日 星期二	5月6日 星期三	5月7日 星期四	5月8日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	眷村炸醬麵
蔥燒排骨	塔香炒雞	義式香豬排	照燒棒棒腿	日式涮涮肉
玉米炒蛋	茶香蛋	沙茶魷魚羹	花枝丸	DIY刈包 推
南洋咖哩	三杯麵腸	番茄嫩蛋	日式關東煮	鹹酥拼盤
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
當歸麵線湯	虱目魚丸湯	味噌海芽湯	蔬菜蛋花湯	九份芋圓
全穀根莖類 6.5份 蔬菜類 1.45份 豆魚肉蛋類 2.9份 油脂類 2.9份 熱量 841.75 大卡	全穀根莖類 6.2份 蔬菜類 1.9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 2.75份 豆魚肉蛋類 2.7份 油脂類 2.9份 熱量 824.75 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 6.9份 蔬菜類 1.3份 豆魚肉蛋類 3.2份 油脂類 3.2份 熱量 853.5 大卡
5月11日 星期一	5月12日 星期二	5月13日 星期三	5月14日 星期四	5月15日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	培根肉炒飯
七味辛雞翅	蒜苗炒豬柳	板烤雞腿排	廟口排骨酥	麻油炒雞
魚香豆腐	鹹香海苔丸	黃金熱狗棒	螞蟻上樹	起司QQ球+芝麻丸 推
紅仁拌蛋	藥膳蘿蔔燉雞	玉米火腿蛋	彩繪炒蛋	醬香回鍋肉
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
竹筍肉絲湯	薑絲海芽湯	鹹菜豬血湯	北港肉粳湯	雙色凍飲
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 887.5 大卡	全穀根莖類 6.9份 蔬菜類 1.45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 7.4份 蔬菜類 1.9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 1.9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 油脂類 2.9份 熱量 835 大卡
5月18日 星期一	5月19日 星期二	5月20日 星期三	5月21日 星期四	5月22日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	日式中華炒麵
鐵路大排	泰式椒麻雞 NEW	蜜汁豬柳	匈牙利烤雞	馬告鹹豬肉
五香四分干	包心燴貢丸	香滷油腐	拿坡里肉醬	招牌壽司 推
肉燥炒泡麵	洋蔥滑蛋	清爽鹽水雞	義式時蔬 NEW	芙蓉蒸蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜	季節蔬菜	新鮮青菜
日式大醬湯	酸菜白肉鍋	關東煮湯	巧達濃湯	綜合水果茶
全穀根莖類 6.1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 1.9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 1.9份 豆魚肉蛋類 3.0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 7.8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
5月25日 星期一	5月26日 星期二	5月27日 星期三	5月28日 星期四	5月29日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	古早味油飯
照燒雞翅	黑蜜里肌	無骨香雞排	蒜泥白肉	獵人燉雞
油蔥瓜仔肉	三杯米血雙拼	泡菜寬粉	香檸雞柳條	奶香餐包 推
人氣小火鍋	西紅柿嫩蛋	紅燒豬腩	雙絲炒蛋	沙嗲魯黑干
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	榨菜肉絲湯	海芽蛋花湯	浮水魚丸湯	彩色3Q
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 2.8份 熱量 829.5 大卡	全穀根莖類 7.8份 蔬菜類 1.7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 7.1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 7 種品項

限時推出 20 : 26 : 05



招牌壽司

已訂購 999



DIY刈包

已訂購 666



起司QQ球

已訂購 168



奶香餐包

已訂購 520

發燒餐點



黃金熱狗棒



義式時蔬



古早味油飯



眷村炸醬麵

推推招牌

- ☑招牌壽司
- ☑DIY刈包
- ☑起司QQ球
- ☑義式時蔬
- ☑奶香餐包

推推經典

- ☑黃金熱狗棒
- ☑鹽酥拼盤
- ☑酸菜白肉鍋
- ☑古早味油飯
- ☑卷村炸醬麵





北港高中&松之林 5月菜單



5/4 星期一	5/5 星期二	5/6 星期三	5/7 星期四	5/8 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	玉米蛋炒飯
卡啦雞翅	洋蔥豬柳	蜜汁雞排	糖醋排骨	花生口水雞
鳥蛋滷肉燥	鹹水蔬菜	奶油燉白菜	黃瓜燴魚丸	培根青花菜
洋蔥炒蛋	咕咾油豆腐	三杯百頁	紅蘿蔔炒蛋	布丁蛋塔
季節鮮蔬	季節鮮蔬	百香芒果汁/菜	季節鮮蔬	胖胖熱狗/蔬
冬瓜排骨湯	菇菇什錦湯	筍干肉絲湯	麵線糊	繽紛百香愛玉
熱量:830 大卡醣類:56% 脂肪:30%蛋白質:14%	熱量:840 大卡醣類:60% 脂肪:30%蛋白質:20%	熱量:790 大卡醣類:58% 脂肪:30%蛋白質:12%	熱量:780 大卡醣類:58% 脂肪:28%蛋白質:14%	熱量:915 大卡醣類:60% 脂肪:30%蛋白質:20%
5/11 星期一	5/12 星期二	5/13 星期三	5/14 星期四	5/15 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	嘉義雞滷飯
蜜汁雞翅	壽喜燒肉片	胡椒鹽雞腿	蔥爆里肌	油燜雞丁
麻婆豆腐	招牌冬粉	黃金丁燴	咖哩魚蛋	沙茶肉絲海根
柴魚高麗菜蛋	什錦滷味	菜脯蛋	丁香花生	巧克力小象麵包
季節鮮蔬	季節鮮蔬	蘋果汁/鮮蔬	季節鮮蔬	煉乳銀絲卷/菜
玉米濃湯	紫菜蛋花湯	百菇湯	黃瓜肉絲湯	焦糖布丁奶茶
熱量:810 大卡醣類:57% 脂肪:29%蛋白質:14%	熱量:845 大卡醣類:58% 脂肪:28%蛋白質:14%	熱量:808 大卡醣類:55% 脂肪:30%蛋白質:15%	熱量:840 大卡醣類:52% 脂肪:30%蛋白質:18%	熱量:9056 大卡醣類:56% 脂肪:28%蛋白質:16%
5/18 星期一	5/19 星期二	5/20 星期三	5/21 星期四	5/22 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	拿坡里義大利麵
咔啦雞排	蒜香大排	孜然蜜翅腿	宮保香雞	五香雞腿
開陽白菜	香菇肉羹	客家小炒	韓式部隊鍋	統一布丁
筍干麵輪	玉米炒蛋	阿婆茶葉蛋	日式茶碗蒸	芝麻包/可樂餅
季節鮮蔬	季節鮮蔬	乳酸多多/菜	季節鮮蔬	季節鮮蔬
酸辣湯	冬菜粉絲湯	味噌海帶湯	金針菇蛋花湯	冰粉圓豆花
熱量:810 大卡醣類:54% 脂肪:29%蛋白質:17%	熱量:795 大卡醣類:57% 脂肪:30%蛋白質:19%	熱量:770 大卡醣類:54% 脂肪:31%蛋白質:15%	熱量:825 大卡醣類:58% 脂肪:28%蛋白質:14%	熱量:900 大卡醣類:58% 脂肪:22%蛋白質:14%
5/25 星期一	5/26 星期二	5/27 星期三	5/28 星期四	5/29 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	肉絲蛋炒飯
紅龍雞柳米乙	滷滷肉	香滷雞翅	茄汁咕咾肉	台式三杯雞
玉米炒蛋	春川炒肉	國宴蛋酥白菜	南洋咖哩	鮑菇黑干
冬瓜麵筋	紅絲炒蛋	脆皮花枝捲	三杯油豆腐	小可頌/蔥花捲
季節蔬菜	季節蔬菜	葡萄汁/蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
生炒鴨肉羹	味噌豆腐湯	虱目魚丸湯	當歸麵線湯	冰綠豆薏仁
熱量:805 大卡醣類:57% 脂肪:30%蛋白質:13%	熱量:805 大卡醣類:56% 脂肪:30%蛋白質:14%	熱量:808 大卡醣類:55% 脂肪:30%蛋白質:15%	熱量:780 大卡醣類:54% 脂肪:28%蛋白質:18%	熱量:915 大卡醣類:58% 脂肪:27%蛋白質:15%



營養師林怡君
(營養字第
003875號)
使用台灣豬肉

助民新鮮食品工廠

115.05月菜單
供餐學校
北港高中

5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 香酥雞排 瓜仔肉 日式蒸蛋 蒜味蔬菜 魚丸湯	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	香Q米飯 五香滷雞腿 泡菜什錦 鮮肉燒賣*1 香醇奶茶/蔬菜 玉米濃湯	香Q米飯 紅燒排骨 咖哩魚蛋 鮮肉香腸*1 時節青菜 菜頭湯	白醬筆管麵 卡啦雞翅 糖醋糯米腸 黃瓜香腸片 蜂蜜蛋糕/蔬菜 綠豆湯
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 866.7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 6.9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 897.7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
5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 椒鹽雞米花(約3個) 筍乾燒肉 肉燥油豆腐*1 高纖青菜 紫菜蛋花湯	香Q米飯 金喜排骨 番茄炒蛋 喜相逢*1 快炒蔬菜 筍絲羹湯	香Q米飯 糖醋排骨(約3個) 麻油雞 時蔬燴貢丸*1 初茗綠茶/蔬菜 酸菜鴨肉湯	香Q米飯 滷味雞腿 麻婆豆腐 檸檬雞柳條*1 時節青菜 爆皮豆腐湯	高麗菜飯 卡啦雞排 沙茶豆包絲 枸杞白蝦*1 草莓瑞士捲/青菜 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 866.7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 897.7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 6.9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 897.7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
5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 滷味雞翅 油丁滷肉燥 韓式炒泡麵 蒜香蔬菜 當歸麵線湯	香Q米飯 沙茶排骨 豆干角滷鴿蛋 鮮肉香腸*1 高纖蔬菜 玉米濃湯	香Q米飯 脆皮雞排 紅燒豬肉 日式蒸蛋 波蜜多果汁/青菜 魚丸湯	香Q米飯 蒜味排骨 咖哩雞 椒鹽熱狗*1 時節青菜 榨菜肉絲湯	義大利鐵板麵 紐澳良雞排 鮮肉水餃*2 關東煮 波蘿麵包/蔬菜 愛玉山粉圓
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 866.7大卡	全穀雜糧類 6.9份 蔬菜 2.0份 蛋豆魚肉類 2.8份 油脂 3.0份 水果類 0份 熱量 897.7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 866.7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 866.7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 866.7大卡
5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 糖醋排骨(約3個) 綜合什錦 肉燥滷蛋*1 蒜味蔬菜 紫菜豆腐湯	香Q米飯 滷味雞翅 麻婆豆腐 春雞白玉捲*1 快炒蔬菜 筍絲羹湯	香Q米飯 香酥雞排 梅干扣肉 包心菜燴香菇丸*1 百香芒果汁/蔬菜 酸菜鴨肉湯	香Q米飯 紅燒排骨 洋蔥豬柳 雙絲炒蛋 時節青菜 冬瓜湯	肉絲蛋炒飯 紅燒雞腿 薯條+芝麻球 西芹豆包絲 巧克力QQ球/青菜 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 866.7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 6.9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 897.7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



本廠採國產豬肉　洽購專線:05-5866692