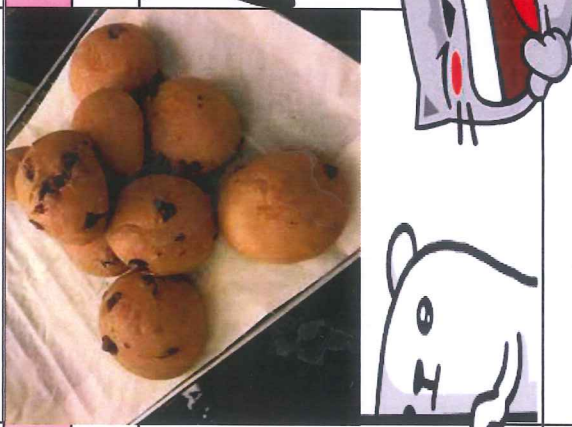


助民新鮮食品工廠

111年10月菜單
北港高中

10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
星期一 香Q米飯 滷香雞翅 韓式泡菜什錦鍋 喜相逢 現炒青菜 酸菜鴨肉湯 熱量805件總額77.3% 蛋白質14.1%脂質25.5%	星期二 香Q米飯 糖醋排骨 筍干扣肉 花枝捲 美味蔬菜 榨菜肉絲湯 熱量812件總額76.4% 蛋白質16.1%脂質26.5%	星期三 香Q米飯 雞肉堡 古早味肉燥 手工黑輪 翠綠時蔬 爆皮豆腐湯 熱量811件總額76.7% 蛋白質14.1%脂質25.7%	星期四 香Q米飯 沙茶排骨 麻婆豆腐 麥克雞塊*2 蒜香時蔬 金針菇蛋花湯 熱量823件總額79.9% 蛋白質14.7%脂質25.5%	星期五 什錦炒麵 鹽酥雞 肉燥滷蛋 鮮肉水餃*2 蒜炒青菜 紅豆芋圓 熱量820件總額78.8% 蛋白質15.6%脂質25.5%
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
星期一 雙十節 啾咪 熱量807件總額76.3% 蛋白質14.7%脂質25.7%	星期二 香Q米飯 卡啦雞排 咖哩魚蛋 鮮蔬燴手工丸 美味蔬菜 玉米濃湯 熱量802件總額75% 蛋白質16%脂質26.5%	星期三 香Q米飯 紅燒排骨 鐵板豬柳 花枝丸+甜不辣 翠綠時蔬 養麥湯 熱量807件總額76.7% 蛋白質14.9%脂質26.5%	星期四 香Q米飯 阿嬤滷雞腿 廟口魷魚羹 日式蒸蛋 蒜香時蔬 魚丸湯 熱量810件總額77.2% 蛋白質14.9%脂質25.5%	星期五 火腿蛋炒飯 糖醋排骨 塔香魷魚 海帶+豆干/青菜 必勝客PIZZA 冬瓜仙草 熱量830件總額79.2% 蛋白質15.8%脂質26.5%
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
星期一 香Q米飯 卡拉雞腿排 懷舊肉燥 螞蟻上樹 現炒青菜 當歸鴨麵線 熱量807件總額76.3% 蛋白質14.7%脂質25.7%	星期二 香Q米飯 鐵路排骨 咖哩雞 鮮肉香腸 美味蔬菜 筍絲羹湯 熱量808件總額75% 蛋白質15.6%脂質26.5%	星期三 香Q米飯 雞米花 梅干扣肉 玉米炒蛋 翠綠時蔬 爆皮豆腐湯 熱量822件總額76.9% 蛋白質15.5%脂質26.5%	星期四 香Q米飯 紅燒排骨 麻辣雙蛋 喜相逢 蒜香時蔬 酸菜鴨肉湯 熱量810件總額77.2% 蛋白質15.8%脂質26.1%	星期五 韭菜肉絲炒麵 酥皮雞排 奶黃包/青菜 客家小炒 巧克力QQ球 檸檬山粉圓 熱量812件總額78.4% 蛋白質16%脂質26.5%
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
星期一 香Q米飯 沙茶豬排 日式關東煮 花枝丸+雞塊 現炒青菜 紫菜豆腐湯 熱量805件總額75.9% 蛋白質14.7%脂質24.5%	星期二 香Q米飯 卡拉雞排 鐵板豬柳 肉燥豆腐 美味蔬菜 蘿蔔湯 熱量808件總額75% 蛋白質15.6%脂質26.5%	星期三 香Q米飯 糖醋排骨 油丁肉燥 塔香甜不辣 翠綠時蔬 玉米濃湯 熱量822件總額76.9% 蛋白質15.5%脂質26.5%	星期四 香Q米飯 滷味雞翅 紅燒肉角 正宗燒賣 蒜香時蔬 魚丸湯 熱量816件總額79.2% 蛋白質15.8%脂質25.1%	星期五 肉絲炒飯/青菜 沙茶排骨 CAS水餃*2 花枝捲 經典乳酪蛋糕 珍珠紅茶 熱量812件總額78.4% 蛋白質16%脂質26.5%
10月31日	10月31日			
星期一 香Q米飯 香酥雞排 綜合什錦 日式蒸蛋 現炒青菜 爆皮豆腐湯 熱量805件總額75.3% 蛋白質14.1%脂質25.5%	 超讚 本廠採用 國產豬肉 洽購專線:05-5866692			

北港高中

10月菜單 維力

期間
限定



← 經典銅鑼燒
日式抹茶包 →

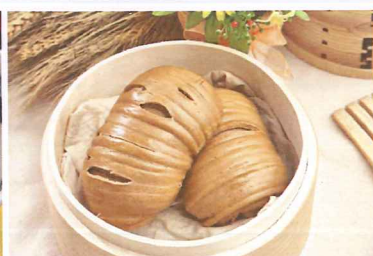
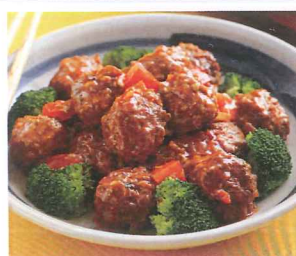


本周精選

= 沖繩黑糖捲、義式肉丸、嘉義雞肉飯

WEEK 1

10月3日 星期一	10月4日 星期二	10月5日 星期三	10月6日 星期四	10月7日 星期五
白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	日式炒烏龍
香香雞腿 魚羹白菜滷 紅K炒蛋 青菜 芹菜貢丸湯	筍乾扣肉 香菇雞丁 泡菜五味豆腐 青菜 冬瓜薑絲湯	嘉義雞肉飯 五香滷蛋 筍乾麵輪 青菜 海鮮濃湯	鐵路豬排 義式肉丸 麻辣燙 青菜 紫菜蛋花湯	蜜汁雞翅 咖哩魚蛋 沖繩黑糖捲 青菜 紅豆湯

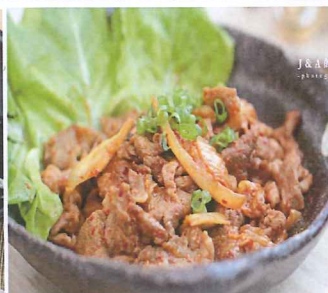


日韓料理

= 日式抹茶包、韓式燒肉、柴魚花枝燒

WEEK 2

10月10日 星期一	10月11日 星期二	10月12日 星期三	10月13日 星期四	10月14日 星期五
放假！ 	白米飯 韓式燒肉 什錦鮮菇 柴香蒸蛋 青菜 冬菜冬粉湯	白米飯 三杯雞 洋蔥豬柳 麻婆豆腐 青菜 當歸鮮菇湯	白米飯 蒜味豬排 黃瓜鵝蛋 洋蔥炒蛋 青菜 玉米濃湯	櫻花蝦炒飯 滴香雞翅 柴香花枝捲 日式抹茶包 青菜 檸檬愛玉

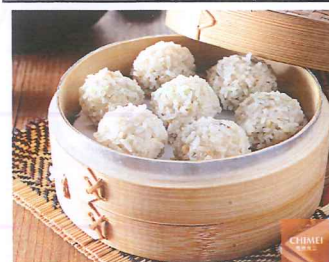


WEEK 3

經典銅鑼燒、花枝丸+薯條、珍珠丸

來點香的

10月17日 星期一	10月18日 星期二	10月19日 星期三	10月20日 星期四	10月21日 星期五
白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	黑胡椒鐵板麵
泰式雞排 魚羹白菜滷 三色炒蛋 青菜 薑絲海芽湯	豬肉壽喜燒 韓式年糕寬粉 日式關東煮 青菜 當歸麵線湯	紅蔥雞肉絲 五香滷蛋 筍乾油豆腐 青菜 味噌湯	沙茶豬排 洋蔥培根 花枝丸餅薯條 青菜 肉羹湯	辣滷雞翅 港式珍珠丸 經典銅鑼燒 青菜 九份芋圓



WEEK 4

京都紅豆包、綜合鹽酥

來點辣的

10月24日 星期一	10月25日 星期二	10月26日 星期三	10月27日 星期四	10月28日 星期五
白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	夏威夷炒飯
蜜汁雞腿 銀蘿滷肉 螞蟻上樹 青菜 芹香貢片湯	麻醬豬排 海帶小菜 花瓜絞肉干 青菜 三絲湯	五香雞排 白菜獅子頭 客家小炒 青菜 紫菜蛋花湯	黑胡椒豬排 紅蘿蔔炒蛋 三角絞肉油腐 青菜 淡水魚丸湯	泡菜肉片 綜合鹹酥 京都紅豆包 青菜 綠豆湯



WEEK 5

日式關東煮、古早綠豆湯

十月辦班

10月31日 星期一
白米飯 糖醋雞丁 蔬菜粉絲煲 日式關東煮 青菜 薑絲海芽湯





北港高中 X 味達香

10月菜單

味達香

營養師:楊金惠

證書字號:009360

10月3日 星期一	10月4日 星期二	10月5日 星期三	10月6日 星期四	10月7日 星期五
香Q米飯 紐澳良雞排 紅仁炒蛋 南洋咖哩 新鮮青菜 冬菜冬粉湯	香Q米飯 沙茶爆豬柳 砂鍋白菜滷 客家小炒 季節蔬菜 香菇雞湯	香Q白飯 雞米花 油腐肉燥 高麗菜炒蛋 田園青菜/水果 竹筍肉絲湯	香Q白飯 鐵路排骨 螞蟥上樹 韓式部隊鍋 季節蔬菜 海芽蛋花湯	廣東炒飯 獵人燉雞 奶香餐包+豬肉餡餅 家常嫩腐 新鮮青菜 花生豆花
全餐標準價 主食肉量 6.4 份 2.8 份	全餐標準價 主食肉量 6.2 份 2.8 份	全餐標準價 主食肉量 6.4 份 2.7 份	全餐標準價 主食肉量 6.1 份 3.2 份	全餐標準價 主食肉量 6.4 份 3.2 份
熱量 841.75 大卡	熱量 821 大卡	熱量 826.75 大卡	熱量 828 大卡	熱量 851.5 大卡
10月10日 星期一	10月11日 星期二	10月12日 星期三	10月13日 星期四	10月14日 星期五
放假啦	香Q米飯 無骨香雞排 筍干封肉 爆菇炒黑干 季節蔬菜 紫菜蛋花湯	香Q白飯 壽喜燒肉 海鮮卷 酸甜嫩腐 田園青菜/水果 芹香魚丸湯	香Q白飯 唐揚炸雞 波隆納肉醬 柴香關東煮 季節蔬菜 味噌豆腐湯	蘑菇鐵板麵 金喜豬排 方塊蛋糕+薯餅 廟口鹹水雞 新鮮青菜 雙色芋圓
	全餐標準價 主食肉量 6.8 份 2.5 份	全餐標準價 主食肉量 7.4 份 3.2 份	全餐標準價 主食肉量 6.2 份 2.6 份	全餐標準價 主食肉量 6.4 份 2.8 份
	熱量 835.25 大卡	熱量 885.5 大卡	熱量 816 大卡	熱量 835 大卡
10月17日 星期一	10月18日 星期二	10月19日 星期三	10月20日 星期四	10月21日 星期五
香Q米飯 迷迭香雞排 西紅柿炒蛋 太祖魷魚羹 新鮮青菜 當歸麵線湯	香Q米飯 黑胡椒豬 爆炒百頁 培根洋蔥蛋 季節蔬菜 青菜豆腐湯	香Q白飯 台酒紙包雞 柴魚花枝燒 冰糖滷味 田園青菜/水果 榨菜肉絲湯	香Q米飯 糖醋咕咾肉 雪花玉米菇菇 麻婆豆腐 季節蔬菜 筍香肉羹湯	招牌油飯 檸檬三節翅 雞蛋卷+ 爆漿起司球 蒙古烤肉 新鮮青菜 伯爵Q奶
全餐標準價 主食肉量 6.5 份 3.1 份	全餐標準價 主食肉量 7.2 份 2.5 份	全餐標準價 主食肉量 6.7 份 2.8 份	全餐標準價 主食肉量 6.5 份 3.2 份	全餐標準價 主食肉量 7.4 份 2.8 份
熱量 844 大卡	熱量 866 大卡	熱量 856 大卡	熱量 862.5 大卡	熱量 866 大卡
10月24日 星期一	10月25日 星期二	10月26日 星期三	10月27日 星期四	10月28日 星期五
香Q米飯 蔥爆豬柳 綜合鹹酥 玉米火腿蛋 新鮮青菜 虱目魚丸湯	香Q米飯 鹽酥雞 南洋咖哩 招牌蒸蛋 季節蔬菜 蘿蔔玉穗湯	香Q白飯 蘿勒豬排 蜜汁滷豆干 奶油白菜 田園青菜/水果 海芽蛋花湯	香Q米飯 BBQ棒棒腿 甘藍炒蛋 紅燒豬腩 季節蔬菜 南瓜濃湯	維力炸醬麵 蒜泥白肉 馬卡龍*2+煎餃 筍乾風火輪 新鮮青菜 仙草冰
全餐標準價 主食肉量 6.8 份 2.5 份	全餐標準價 主食肉量 7.8 份 2.8 份	全餐標準價 主食肉量 6.4 份 3.4 份	全餐標準價 主食肉量 6.3 份 3.1 份	全餐標準價 主食肉量 7.2 份 2.8 份
熱量 829.5 大卡	熱量 876.5 大卡	熱量 885.5 大卡	熱量 834.5 大卡	熱量 870.5 大卡
10月31日 星期一	香Q米飯 轟炸雞排 干丁肉燥 鮮蔬寬粉 新鮮青菜 昆布味噌湯			
全餐標準價 主食肉量 6.6 份 2.4 份	全餐標準價 主食肉量 7.4 份 2.8 份			
熱量 849.5 大卡	熱量 870.5 大卡			

精選餐點

本月推薦 馬卡龍

訂購去

天天有好吃!

查看更多



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

6 種品項

限時推出 20:22:10



台式馬卡龍

已訂購 999



古早味雞蛋捲

已訂購 666



奶香餐包

已訂購 168



方塊蛋糕

已訂購 520

發燒餐點



爆漿起司球



台酒紙包雞

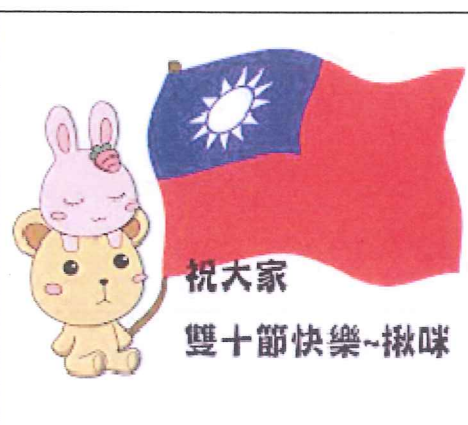


黃金海鮮捲



蘑菇鐵板麵

10月31日 星期一
香Q米飯 轟炸雞排 干丁肉燥 鮮蔬寬粉 新鮮青菜 昆布味噌湯
全餐標準價 主食肉量 6.6 份 2.4 份
熱量 849.5 大卡



招牌油飯	維力炸醬麵	古早仙草冰	雙色芋圓	伯爵Q奶	花生豆花
------	-------	-------	------	------	------

雙十節快樂



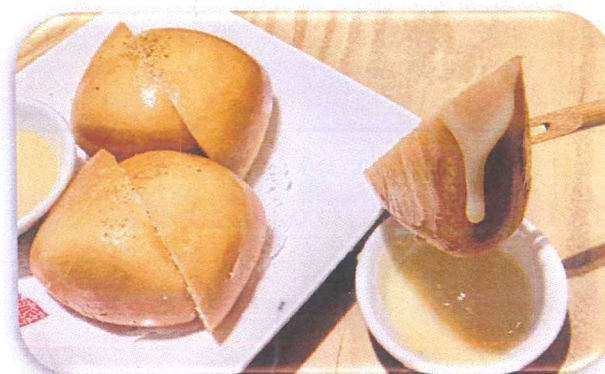
北港高中>.<松之林

10月菜單



10/3 星期一	10/4 星期二	10/5 星期二	10/6 星期三	10/7 星期五
香 Q 米飯 虱目魚排 香菇肉羹 螞蟻上樹 季節鮮蔬 紫菜蛋花湯 熱量:955 大卡 醣類:52.3% 脂肪:30.6% 蛋白質:17.1%	香 Q 米飯 醬燒豬排 梅干扣肉 田園四色 季節鮮蔬 味噌豆腐湯 熱量:920 大卡 醣類:50.9% 脂肪:31.8% 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 蜜汁雞腿 鮮菇總匯 豪油豆干 季節鮮蔬 冬瓜排骨湯 熱量:925 大卡 醣類:51.1% 脂肪:31% 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 泡菜燒肉 干絲海帶根 番茄炒蛋 季節鮮蔬 當歸豆皮湯 熱量:892 醣類:53.3% 脂肪:30.3% 蛋白質:16.4%	鹹豬肉炒飯 紅燒雞翅 煉乳甜心饅頭 培根高麗菜 楓糖可頌/鮮蔬 冰仙草凍 熱量:大 960 大卡 醣類:52.4% 脂肪:30.5% 蛋白質:17.1%
10/10 星期一	10/11 星期二	10/12 星期三	10/13 星期四	10/14 星期五
雙十節放假	香 Q 米飯 咕啦雞腿排 台式佛跳牆 洋蔥豆包絲 季節鮮蔬 蘿蔔黑輪湯 熱量:955 大卡 醣類:52.3% 脂肪:31.9% 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 糖醋排骨 春川炒肉 五味油豆腐 季節鮮蔬 青菜豆腐湯 熱量:917 大卡 醣類:50.8% 脂肪:31.9% 蛋白質:17.2%	香 Q 米飯 三杯雞丁 南洋咖哩 府城蝦捲 季節鮮蔬 黃瓜肉絲湯 熱量:885 大卡 醣類:53% 脂肪:30% 蛋白質:16.5%	培根炒飯 蒜醬里肌 什錦滷味 紅蘿蔔炒蛋 瑞士捲/鮮蔬 冰古早味豆花 熱量:922 大卡 醣類:54.5% 脂肪:29.3% 蛋白質:16.3%
10/17 一	10/18 星期二	10/19 星期三	10/20 星期四	10/21 星期五
香 Q 米飯 脆皮雞排 麻婆豆腐 洋蔥炒蛋 季節鮮蔬 白菜鮮菇湯 熱量:940 大卡 醣類:49.7% 脂肪:33.5% 蛋白質:16.8%	香 Q 米飯 芝麻豬柳 鹽水雞 五香滷蛋 季節鮮蔬 當歸豆皮湯 熱量:915 大卡 醣類:50.7% 脂肪:32% 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 蔥燒雞腿 醬味關東煮 紅蘿蔔炒蛋 季節鮮蔬 味噌豆腐湯 熱量:952 大卡 醣類:52.2% 脂肪:30% 蛋白質:17.1%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 泡菜年糕 高湯蒸蛋 季節鮮蔬 榨菜肉絲湯 熱量:897 大卡 醣類:52.2% 脂肪:29% 蛋白質:16.3%	咖哩烏龍麵 糖醋雞翅 珍珠丸/蛋塔 三絲河粉 季節鮮蔬 冰仙草凍奶茶 熱量:915 大卡 醣類:54.2% 脂肪:29.5% 蛋白質:16.3%
10/24 星期一	10/25 星期二	10/26 星期三	10/27 星期四	10/28 星期五
香 Q 米飯 港式肉排 印度咖哩 菇炒青花菜 季節鮮蔬 玉米濃湯 熱量:832 大卡 醣類:53.1% 脂肪:29.7% 蛋白質:17.1%	香 Q 米飯 糖醋雞腿 香菇肉羹 米血鮑菇 季節鮮蔬 紫菜蛋花湯 熱量:887 大卡 醣類:53.1% 脂肪:30.4% 蛋白質:16.5%	香 Q 米飯 壽喜燒豬 蒜蓉油豆腐 玉米炒蛋 季節鮮蔬 冬菜粉絲湯 熱量:917 大卡 醣類:50.8% 脂肪:31% 蛋白質:17.5%	香 Q 米飯 海鮮魷魚排 蕃茄炒蛋 蒙古炒肉 季節鮮蔬 金針肉絲湯 熱量:887 醣類:49.5% 脂肪:33% 蛋白質:17.5%	火腿炒飯 鐵路滷豬排 爆皮白菜滷 宮保百頁 奶油泡芙/鮮蔬 冰綠豆薏仁 熱量:887 大卡 醣類:53.1% 脂肪:30.4% 蛋白質:16.5%

甜入心坎~~甜心煉乳饅頭



就是愛吃尼~壽喜燒豬



好想去香港~經典珍珠丸



歐爸&歐尼~泡菜年糕



飢餓首選~咕啦雞腿排



台式好滋味~~五味油豆腐



10/31 星期一

香 Q 米飯

香雞排

花瓜肉燥

銀芽蔥花蛋

季節蔬菜

玉米排骨湯
量:917 大卡 醣類:50.8%
脂肪:31.9% 蛋白質:17.5%

營養師 魏嘉莉

(營養字第 5765 號)

