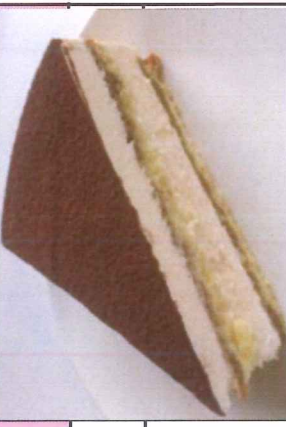
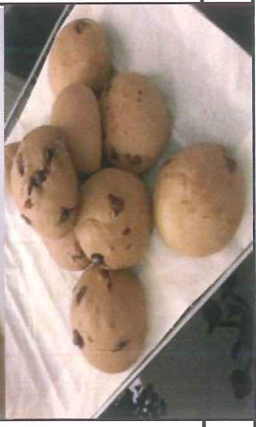
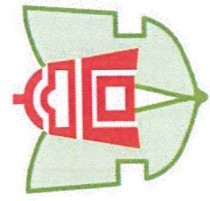


助民新鮮食品工廠

111年11月菜單

北港高中

	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
	星期二	星期三	星期四	星期五
本廠採用國產豬肉 	香Q米飯 鐵路排骨 咖哩魚蛋 鮮肉香腸 時節青菜 酸菜鴨肉湯	香Q米飯 懷舊滷雞腿 麻婆豆腐 喜相逢 蒜炒青菜 筍絲羹湯	香Q米飯 金喜排骨 綜合滷味 洋蔥炒蛋 快炒青菜 紫菜蛋花湯	肉醬拌麵 卡啦雞腿排 塔香黑豆干 鮮肉水餃*2 高纖蔬菜 冬瓜仙草冰
	熱量812卡 總脂肪5.4% 蛋白質16.4% 能量26.5%	熱量811卡 總脂肪5.7% 蛋白質16.4% 能量26.7%	熱量823卡 總脂肪5.9% 蛋白質16.7% 能量26.5%	熱量820卡 總脂肪5.8% 蛋白質15.4% 能量25.5%
	11月7日	11月8日	11月9日	11月11日
	星期一	星期二	星期三	星期五
	香Q米飯 糖醋排骨 花瓜肉燥 紅蘿蔔炒蛋 時節青菜 高麗菜蛋花湯	香Q米飯 鄉村滷雞翅 筍干燒肉 招牌燒魚 蒜炒青菜 玉米濃湯	香Q米飯 紅燒排骨 咖哩雞 肉燥豆腐 快炒青菜 魚丸湯	高麗菜飯/青菜 雞米花 銀芽甜不辣 阿婆滷蛋 牛角可頌 檸檬山粉圓
	熱量807卡 總脂肪7.3% 蛋白質14.1% 能量25.5%	熱量822卡 總脂肪5.9% 蛋白質16.4% 能量26.5%	熱量822卡 總脂肪5.9% 蛋白質15.5% 能量26.5%	熱量830卡 總脂肪5.2% 蛋白質15.8% 能量25.5%
	11月14日	11月15日	11月16日	11月18日
	星期一	星期二	星期三	星期五
	香Q米飯 懷舊滷排 麻油雞 螞蟻上樹 時節青菜 冬瓜丸子湯	香Q米飯 五香滷雞腿 麻婆豆腐 酥炸柳葉魚 蒜炒青菜 金針菇蛋花湯	香Q米飯 卡啦雞排 綜合滷味 水炊蛋 快炒青菜 酸菜鴨肉湯	肉絲炒麵/青菜 紅燒雞翅 香奶皇包 鍋貼+地瓜球 提拉米蘇 冬瓜仙草
	熱量807卡 總脂肪7.3% 蛋白質14.7% 能量25.7%	熱量811卡 總脂肪5.9% 蛋白質15.5% 能量26.5%	熱量806卡 總脂肪5.9% 蛋白質15.4% 能量25.7%	熱量819卡 總脂肪5.3% 蛋白質14.7% 能量25.7%
	11月21日	11月22日	11月23日	11月25日
	星期一	星期二	星期三	星期五
	香Q米飯 沙茶排骨 泡菜肉片 花枝丸+雞塊 時節青菜 鮮菇滑蛋湯	香Q米飯 脆皮雞腿 筍干燒肉 鮮蔬獅子頭 蒜炒青菜 魚丸湯	香Q米飯 糖醋排骨 洋蔥豬柳 手作春捲 快炒青菜 玉米濃湯	肉絲炒飯/青菜 蒜味排骨 鮮肉水餃*2 塔香魷魚條 巧克力QQ 珍珠紅茶
	熱量823卡 總脂肪5.4% 蛋白質15.7% 能量26.5%	熱量808卡 總脂肪5% 蛋白質15.5% 能量26.5%	熱量822卡 總脂肪5.9% 蛋白質15.5% 能量26.5%	熱量812卡 總脂肪5.4% 蛋白質16% 能量26.5%
	11月28日	11月29日	11月30日	
	星期一	星期二	星期三	
	香Q米飯 大成雞肉堡 紅燒肉角 肉燥貢丸 時節青菜 冬瓜丸子湯	香Q米飯 沙茶排骨 麻婆豆腐 喜相逢 蒜炒青菜 酸菜鴨肉湯	香Q米飯 老滷雞翅 綜合什錦 菜脯炒蛋 快炒青菜 紫菜蛋花湯	 
	熱量807卡 總脂肪7.3% 蛋白質16.1% 能量25.5%	熱量812卡 總脂肪5.4% 蛋白質16% 能量26.5%	熱量811卡 總脂肪5.9% 蛋白質15.5% 能量26.5%	
				

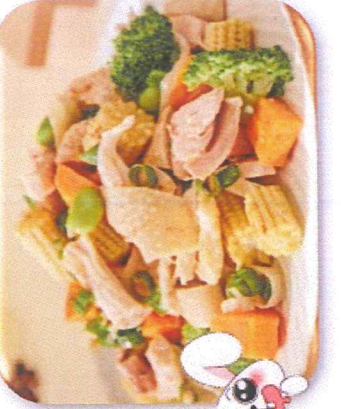
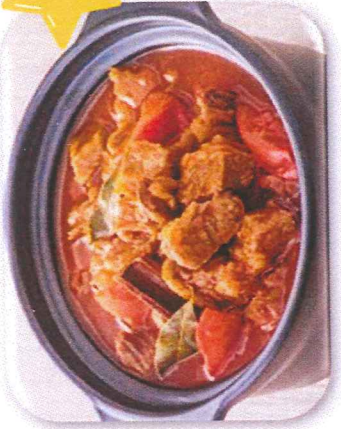
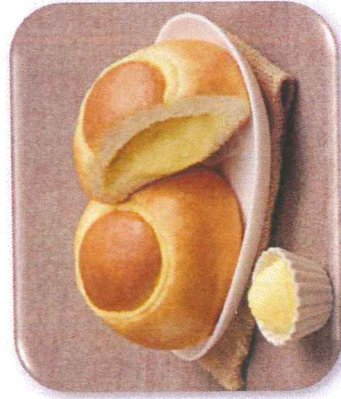


北港高中^O^松之林11



月菜單

香軟惹彈~克林姆麵包+夜市超人氣~鹽水雞+馬國美食~娘惹山藥捲+招牌咖哩寬粉~~



11/1 星期二	11/2 星期三	11/3 星期四	11/4 星期五
 香 Q 米飯 黑胡椒豬排 菜園炒蛋 NEW 玉米肉絲羹 季節蔬菜 海芽豆腐湯 熱量:917大卡 糖類:50.8% 脂肪:31.9 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 宮保雞丁 春川炒肉 鮑菇黑干 季節蔬菜 鮮菇什錦湯 熱量:890大卡 糖類:52.9% 脂肪:30. 蛋白質:17.5%	香 Q 米飯 沙茶燴肉片 紅蘿蔔炒蛋 娘惹山藥捲 季節蔬菜 當歸麵線湯 熱量:880大卡 糖類:52.9% 脂肪:30. 蛋白質:16.5%	肉鬆炒蛋飯 酥皮雞腿 馬鈴薯燉肉片 花生米血 克林姆麵包/蔬菜 冰珍珠紅茶 熱量:913大卡 糖類:54.1% 脂肪:31.3 蛋白質:16.3%
11/7 星期一	11/8 星期二	11/9 星期三	11/10 星期四
香 Q 米飯 韓式燒肉 中式香腸 螞蟻上樹 季節蔬菜 香菇肉羹湯 熱量:920大卡 糖類:50.9% 脂肪:31.8 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 芝麻雞丁 扁魚白菜滷 綜合關東煮 季節蔬菜 冬菜鴨肉湯 熱量:848大卡 糖類:51.5% 脂肪:31.9 蛋白質:16.9%	香 Q 米飯 醬燒豬排 鹹水雞 鐵板油豆腐 季節蔬菜 菜頭大骨湯 熱量:883大卡 糖類:49.3% 脂肪:33. 蛋白質:17.5%	香 Q 米飯 吡啦雞排 蕃茄炒蛋 水晶餃肉燥 季節蔬菜 芹菜魚丸湯 熱量:917大卡 糖類:50.8% 脂肪:31. 蛋白質:17.3%
11/14 星期一	11/15 星期二	11/16 星期三	11/17 星期四
香 Q 米飯 半香雞 韓式部隊鍋 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 味噌豆腐湯 熱量:920大卡 糖類:50.9% 脂肪:31.8 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 蒜泥白肉羹 香菇肉羹 糖醋細腐 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:915大卡 糖類:50.7% 脂肪:32.2 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 糖醋雞翅 黑胡椒豬柳 紅蘿蔔炒蛋 深色蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量:882大卡 糖類:49.3% 脂肪:33.1 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 花瓜肉燥 招牌咖哩寬粉 綠色蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:920大卡 糖類:50.9% 脂肪:31. 蛋白質:17.3%
11/21 星期一	11/22 星期二	11/23 星期三	11/24 星期四
香 Q 米飯 港式肉排 麻婆豆腐 大阪燒高麗菜 季節蔬菜 玉米濃湯 熱量:882大卡 糖類:49.3% 脂肪:33.1 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 香酥雞腿 佛跳牆 阿婆茶葉蛋 季節蔬菜 芹菜魚丸湯 熱量:915大卡 糖類:50.7% 脂肪:32.2 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 糖醋排骨酥 鴨肉羹 混炒小瓜片 新鮮蔬菜 菜頭黑輪湯 熱量:850大卡 糖類:51.6% 脂肪:31. 蛋白質:16.7%	香 Q 米飯 脆皮雞排 南洋咖哩 高湯蒸蛋 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:885大卡 糖類:49.4% 脂肪:30.7 蛋白質:17.5%
11/28 星期一	11/29 星期二	11/30 星期三	
香 Q 米飯 海鮮魷魚排 泡菜肉片 螞蟻上樹 季節蔬菜 味噌豆腐湯 熱量:917大卡 糖類:50.8% 脂肪:31.9 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 鐵路滷豬排 蕃茄豆腐蛋 台式炒泡麵 季節蔬菜 冬瓜肉絲湯 熱量:920大卡 糖類:50.9% 脂肪:31.8 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 泰式椒麻雞 洋蔥炒豆干 蒜香豆干 季節蔬菜 金針肉絲湯 熱量:882大卡 糖類:49.3% 脂肪:33. 蛋白質:17.5%	





北港高中 X 味達香

11月菜單

味達香

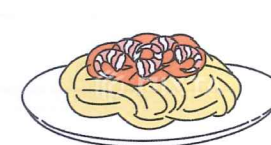
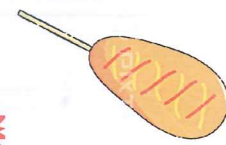
營養師:楊金惠 證書字號:009360

肚子 餓了嗎? 想吃點什麼?

國立北港高中, 立刻



美式料理 台灣美食 異國風味 日式料理 中式美食



本月新菜, 鼻要錯過



人氣麟麟包
☆☆☆ · 台式, <點心首選>



檸檬蛋糕
☆☆☆ · 中式, <經典不敗>



手作瑞士捲
☆☆☆☆ · 日式, <誠摯推薦>

經典不敗, 重磅回歸



傳統臭豆腐
☆☆☆ · 台式, <夜市霸主>



雙色QQ球
☆☆☆☆ · 中式, 古早味



焗烤五彩時蔬
☆☆☆ · 法式, <只能牽絲>

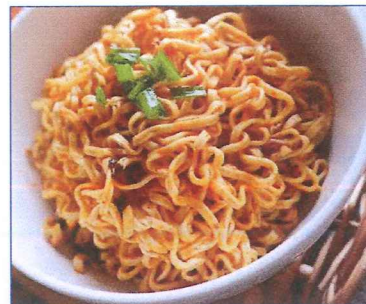
選我!選我! 	11月1日 星期二	11月2日 星期三	11月3日 星期四	11月4日 星期五
	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	高麗菜鹹飯
	鐵板炒肉	骰子雞米花	黑蜜大排	炙燒三節翅
	柴魚花枝燒	紅磚炒蛋	田園咖哩	人氣麟麟包
	日式關東煮	蔥爆干片	孜然燒百頁	白菜豬肉鍋
季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜	新鮮青菜
竹筍蛋花湯	鹹菜豬血湯	冬菜冬粉湯	冬菜冬粉湯	波霸紅茶
全餐標準價 主牛肉菜價	6.2 份 2.8 份	6.4 份 2.7 份	6.1 份 3.2 份	6.5 份 3.2 份
份量	821 大卡	824.75 大卡	828 大卡	833.5 大卡
11月7日 星期一	11月8日 星期二	11月9日 星期三	11月10日 星期四	11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
紅燒大排	蔥油燜雞	照燒味噌豬	無骨香雞排	黑胡椒豬柳
菜脯炒蛋	溫州雲吞	麻婆豆腐	鮑菇滷黑干	香酥臭豆腐+花枝球
義式番茄肉醬	海帶干絲	冰糖小菜	白醬燉菜	筍乾風火輪
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
紫菜湯	榨菜肉絲湯	玉米濃湯	香菇肉羹湯	仙草凍飲
全餐標準價 主牛肉菜價	7.1 份 3.8 份	7.6 份 3.2 份	6.2 份 2.6 份	6.6 份 2.8 份
份量	887.5 大卡	888.5 大卡	816 大卡	835 大卡
11月14日 星期一	11月15日 星期二	11月16日 星期三	11月17日 星期四	11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
燒烤雞腿排	吉野家燒肉	鹽酥雞	麻油爆肉片	七味辛雞腿
螞蟻上樹	玉米火腿蛋	紅燒肉丁	香檸雞柳條	手作瑞士捲
焗烤五彩時蔬	客家小炒	招牌蒸蛋	甘藍培根蛋	韓式部隊鍋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
小丸子湯	日式味噌湯	浮水肉羹湯	南瓜濃湯	雙色芋圓
全餐標準價 主牛肉菜價	6.5 份 3.1 份	6.7 份 2.8 份	6.3 份 3.2 份	7.6 份 2.8 份
份量	844 大卡	846 大卡	862.5 大卡	866 大卡
11月21日 星期一	11月22日 星期二	11月23日 星期三	11月24日 星期四	11月25日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	紅醬義大利麵
蒜泥白肉	迷迭香雞排	鐵路排骨	獵人燉雞	廟口排骨酥
香酥甜不辣	黃金魚蛋	鮮蔬寬粉	炙烤香腸	檸檬蛋糕+地瓜球
洋蔥炒蛋	蒙古烤肉	熊貓豆腐	日式蒸蛋	家常豆腐
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
青菜豆腐湯	蘿蔔玉穗湯	土瓶蒸雞湯	巧達濃湯	布丁奶茶
全餐標準價 主牛肉菜價	6.8 份 2.9 份	7.6 份 2.8 份	6.3 份 3.1 份	7.2 份 2.8 份
份量	870.5 大卡	877 大卡	834.5 大卡	870 大卡

推

波霸紅茶	仙草凍飲	巧達濃湯	雙色芋圓	布丁奶茶
------	------	------	------	------

北港高中11月菜單 維力

維力
限定



WEI-LIH MEN

維力炸醬麵



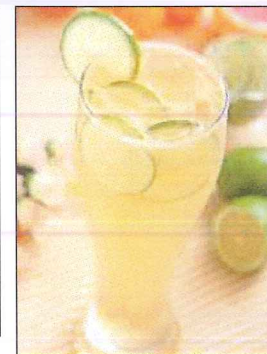
杯子蛋糕

本周特選

香酥雞肉捲、維力炸醬麵、仙草蜜

WEEK 1

10月1日 星期二	10月2日 星期三	10月3日 星期四	10月4日 星期五
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	維力炸醬麵
香酥雞肉捲	藥膳滷雞腿	紅蔥雞肉絲	香酥炸雞翅
沙茶花枝羹	滷貢丸油豆腐	筍干車輪	麻辣燙
馬蹄條	蔬菜粉絲	魯蛋	銀絲卷
當季青菜	新鮮青菜	應時青菜	美味青菜
榨菜肉絲湯	冬瓜魚丸湯	冬菜冬粉湯	仙草蜜



全雞料理

酥炸雞排、香香雞腿、香酥雞翅

WEEK 2

11月7日 星期一	11月8日 星期二	11月9日 星期三	11月10日 星期四	11月11日 星期五
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	什錦炒飯
酥炸雞排	日式燒肉	香香雞腿	鐵路豬排	香酥雞翅
什錦滷味	紅燒豆腐	打拋豬肉豆干	咖哩雞丁	大瓜丁豆干肉燥
胡蘿蔔炒蛋	筍絲炒冬白	宮保豆腐米血	玉米炒蛋	杯子蛋糕
田園青菜	當季青菜	新鮮青菜	應時青菜	美味青菜
菜頭丸子湯	冬菜冬粉湯	紫菜蛋花湯	當歸湯	綠豆湯



WEEK 3 打拋豬肉、泰式無骨雞排、川味豬排

泰香料理

11月14日 星期一	11月15日 星期二	11月16日 星期三	11月17日 星期四	11月18日 星期五
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	義大利肉醬麵
藥膳滷雞腿	銀芽肉片	泰式無骨雞排	川味水煮豬排	五香豬排
黃瓜魚丸	麻婆豆腐	五香滷蛋	豆薯炒蛋	水餃*2
五味醬豆腐	紅K絲炒蛋	麻油米血	花枝丸併芝麻球	關東煮
田園青菜	當季青菜	新鮮青菜	應時青菜	美味青菜
蔬菜蛋花湯	淡水魚丸湯	味噌湯	豆皮蔬菜湯	檸檬愛玉

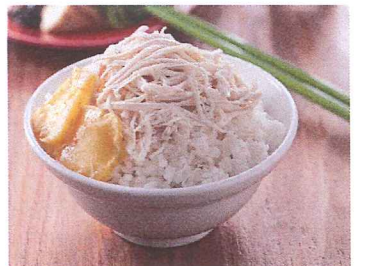


WEEK 4

義大利肉醬麵、糖醋雞腿、橙汁豬排

酸甜美味

11月21日 星期一	11月22日 星期二	11月23日 星期三	11月24日 星期四	11月25日 星期五
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	嘉義雞肉飯
橙汁豬排	紅燒肉丁	糖醋雞腿	黑胡椒豬排	紅蔥雞肉絲
筍干麵輪	宮保什錦	玉米三色炒蛋	絞肉花瓜	鵪鶉蛋豆腐
韓式年糕	客家小炒	脆薯拼芋丸	蒸蛋	白菜滷
田園青菜	當季青菜	新鮮青菜	應時青菜	美味青菜
蘿蔔魚丸湯	玉米蛋花湯	豆腐味噌湯	養生菇菇湯	紅豆湯



WEEK 5

嘉義雞肉飯、無骨香雞排

迎接十二月

11月28日 星期一	11月29日 星期二	11月30日 星期三
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯
無骨香雞排	蒜味豬排	泡菜肉片
滷味小菜	麵輪油豆腐	黃金蛋咖哩
番茄豆腐炒蛋	五穀珍珠丸	菜脯烘蛋
田園青菜	當季青菜	新鮮青菜
鮮菇湯	蘿蔔貢片湯	海芽薑絲湯

選我!