



北港高中 X 味達香

一月菜單



營養師:楊金惠

證書字號:009360

★本廠一律使用台灣國產豬肉★

1月7日 星期六	1月2日 星期二	1月3日 星期三	1月4日 星期四	1月5日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	維力炸醬麵
泰式拋拋豬	蒜香大排	宮保雞丁	黑胡椒豬柳	卡啦雞排
照燒海苔丸	玉米炒蛋	黃金可樂餅	鮮蔬寬粉	朱古力髒髒包
麻油鍋物	韓式年糕	客家小炒	關東煮	魚香豆腐
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
米粉湯	虱目魚丸湯	鹹菜豬血湯	紫菜蛋花湯	彩色雙Q
全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 841.75 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 821 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 825 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 828 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 851.5 大卡



1月9日 星期一	1月10日 星期二	1月11日 星期三	1月12日 星期四	1月13日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	義式茄汁拌飯
日式香豬排	台酒燉雞	蘿勒豬排	蜜汁翅小腿	壽喜燒肉
螞蟻上樹	一品夯香腸	培根洋蔥蛋	椒鹽甜不辣	雪花爆餡鬆餅
南洋咖哩	回鍋干片	冰糖滷味	黑干滷鮑菇	廟口魷魚羹
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
薑絲海芽湯	玉米蛋花湯	青菜豆腐湯	蘿蔔玉穗湯	黑糖Q奶
全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 887.5 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 839.25 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 889 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 816 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 835 大卡



1月16日 星期一	1月17日 星期二	1月18日 星期三	1月19日 星期四	誠心推薦!
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	義式茄汁拌飯
照燒腿排	沙嗲爆豬	香酥雞米花	金喜豬排	蜜汁翅小腿
蕃茄嫩蛋	府城蝦捲	鐵板豆腐	紅仁炒蛋	M的卡啦雞
蔥燒油豆腐	奶香洋芋	招牌蒸蛋	海帶干絲	香酥雞米花
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	照燒海苔丸
日式味噌湯	竹筍蛋花湯	芹香魚丸湯	巧達濃湯	
全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 844 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 864 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 876 大卡	全餐標準 豆魚肉蛋類 熱量 862.5 大卡	



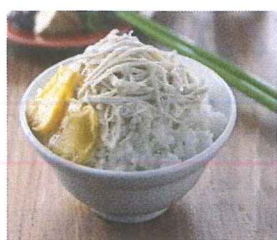
一月甜的: 黑糖Q奶、雪花鬆餅、朱古力髒髒包
一月鹹的: 台酒燉雞、維力炸醬麵、一品夯香腸
同場加映: 府城蝦捲、椒鹽甜不辣、黃金可樂餅!

「新的一年THANK YOU
請多指教」

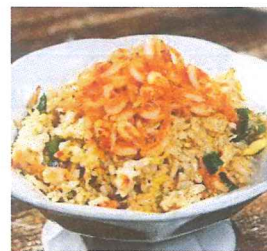


北港高中 維力 1月菜單

新年
推薦



招牌雞肉飯
櫻花蝦炒飯



2023 元旦週 綠豆湯、香香雞腿、日式烏龍麵

1月3日 星期二 白米飯	1月4日 星期三 白米飯	1月5日 星期四 白米飯	1月6日 星期五 日式烏龍麵	1月7日 星期六 白米飯
麻醬豬排	蜜汁雞翅	馬鈴薯燉肉	香香雞腿	麻油肉片
海帶小菜	日式咖哩	鮮菇混炒	水餃*2	扁魚白菜滷
韓式年糕	港式珍珠丸	蜜汁黑輪	芋頭包	紅蘿蔔炒蛋
田園青菜	美味青菜	健康青菜	新鮮青菜	應時青菜
榨菜肉絲湯	玉米蛋花湯	味噌豆腐湯	綠豆湯	芹香貢片湯



學測週 招牌雞肉飯、九份芋圓、小胖果

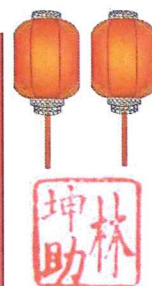
1月9日 星期一 白米飯	1月10日 星期二 招牌雞肉飯	1月11日 星期三 白米飯	1月12日 星期四 白米飯	1月13日 星期五 櫻花蝦炒飯
鐵路豬排	紅蔥雞肉絲	泡菜肉片	泰式雞腿	虱目魚排
泡菜豆腐	五香魯蛋	蔥燒干片	日式關東煮	銀絲卷
螞蟻上樹	筍乾朴菜	筍絲炒冬白	花瓜絞肉豆干	小胖果
田園青菜	美味青菜	健康青菜	新鮮青菜	應時青菜
薑絲冬瓜湯	味噌豆腐湯	青菜豆腐湯	玉米濃湯	九份芋圓



新年x寒假放假週 黑胡椒豬排、義式肉丸、麻辣燙

1月16日 星期一 白米飯	1月17日 星期二 白米飯	1月18日 星期三 白米飯	1月19日 星期四 白米飯
黑胡椒豬排	三杯翅丁	豬肉壽喜燒	香魯雞腿
番茄玉米	黃瓜菇菇	什錦寬粉	南洋咖哩
義式肉丸	養生珍珠丸	麻辣燙	玉米炒蛋
田園青菜	美味青菜	健康青菜	新鮮青菜
紫菜蛋花湯	肉羹湯	榨菜肉絲湯	淡水魚丸湯

新年
快樂





北港高中

松之林1月菜單

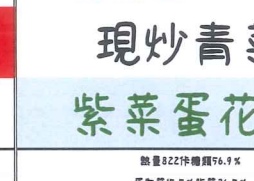
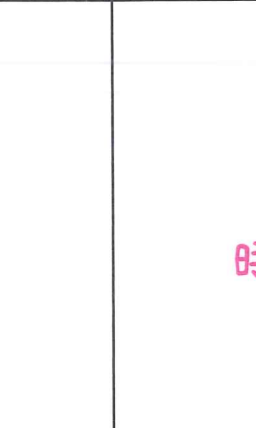
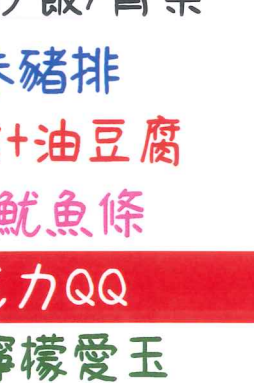


1/7 星期六	1/3 星期二	1/4 星期三	1/5 星期四	1/6 星期五
香Q米飯 番茄燉雞丁 麻油鍋物 雪花玉米菇菇 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 熱量: 835 大卡 糖類: 53.3% 脂肪: 29.6% 蛋白質: 17.1% 1/9 星期一 香Q米飯 照燒魚片 泡菜鮑菇 炸杏鮑菇 季節蔬菜 豆腐味噌湯 熱量: 892 大卡 糖類: 49.7% 脂肪: 32.8% 蛋白質: 17.5% 1/16 星期日 香Q米飯 港式肉排 魚香豆腐 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 菇什錦湯 熱量: 890 大卡 糖類: 49.4% 脂肪: 33.1% 蛋白質: 17.5%	香Q米飯 檸檬雞柳條 奶油百匯 香菇丸肉燥 季節蔬菜 金針肉絲湯 熱量: 895 大卡 糖類: 49.8% 脂肪: 32.7% 蛋白質: 17.5% 1/10 星期一 香Q米飯 紅燒豬排 洋蔥炒蛋 炒桂竹筍 季節蔬菜 芹菜魚丸湯 熱量: 865 大卡 糖類: 50.8% 脂肪: 31.2% 蛋白質: 18% 1/17 星期日 香Q米飯 糖醋翅腿*2 柳葉魚*1 柴魚關東煮 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量: 885 大卡 糖類: 49.4% 脂肪: 33.1% 蛋白質: 17.5%	香Q米飯 照燒豬排 鐵板豆腐 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 蘿蔔大骨湯 熱量: 890 大卡 糖類: 49.5% 脂肪: 32.5% 蛋白質: 17.5% 1/11 星期二 香Q米飯 香雞排 糖醋豆干 翡翠雲吞 季節蔬菜 香菇肉羹 熱量: 885 大卡 糖類: 49.4% 脂肪: 33.5% 蛋白質: 17.5% 1/18 星期三 香Q米飯 蒜味大排 蝦米白菜滷 螞蟻上樹 季節蔬菜 酸辣湯 熱量: 831 大卡 糖類: 53.2% 脂肪: 29.5% 蛋白質: 17.1%	香Q米飯 滷雞翅 洋蔥豬柳 三絲河粉 季節蔬菜 榨菜鮮菇湯 熱量: 827 大卡 糖類: 53% 脂肪: 29.5% 蛋白質: 17.1% 1/12 星期四 香Q米飯 羅伯燒肉 冰糖滷味 番茄炒蛋 季節蔬菜 當歸麵線湯 熱量: 867 大卡 糖類: 50.9% 脂肪: 32.8% 蛋白質: 18%	鹹豬肉炒飯 糖醋排骨 薯條雙拼 蟳絲炒蛋 季節蔬菜 布丁奶茶 熱量: 920 大卡 糖類: 50.9% 脂肪: 31.8% 蛋白質: 17.3% 1/13 星期五 番茄肉醬麵 宮保雞丁 炸魚塊*1 春川炒肉片 季節蔬菜 燒仙草 熱量: 920 大卡 糖類: 50.9% 脂肪: 31.8% 蛋白質: 17.3%



助民新鮮食品工廠

112年01月菜單
共餐學校:北港高中

1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
香Q米飯 香酥雞排 古早味肉燥 鮮魚黑輪 蒙古炒青菜 筍片豆腐湯 	香Q米飯 紅燒排骨 咖哩雞 檸檬雞柳條 美味蔬菜 當歸麵線湯 	香Q米飯 阿嬤滷雞腿 泡菜什錦 日式蒸蛋 季節青菜 玉米濃湯 	香Q米飯 金喜排骨 胖達豆腐 雞塊+山藥球 快炒蔬菜 魚丸湯 	肉絲炒麵/青菜 五香滷雞排 摩天棒+地瓜 鮮肉水餃*2 銅鑼燒 紅豆薏仁 	香Q米飯 鹽酥雞 洋葱豬柳 時蔬燴獅子頭 現炒青菜 紫菜蛋花湯 
數量822份 總額96.9元 餐印費19.5元 總額26.9元	數量812份 總額98.4元 餐印費19.5元 總額26.9元	數量822份 總額96.9元 餐印費19.5元 總額26.9元	數量812份 總額96.4元 餐印費19.5元 總額26.9元	數量822份 總額96.9元 餐印費19.5元 總額26.9元	數量822份 總額96.9元 餐印費19.5元 總額26.9元
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
香Q米飯 沙茶排骨 綜合滷味 鮮肉香腸 季節青菜 甘藍滑蛋湯 	香Q米飯 脆皮雞翅 花瓜肉燥 時蔬燴貢丸 快炒蔬菜 玉米濃湯 	香Q米飯 糖醋排骨 紅燒肉角 三色炒蛋 現炒青菜 酸菜鴨肉湯 	香Q米飯 老滷雞腿 麻婆豆腐 花枝丸+梅子薯條 時節青菜 冬瓜丸子湯 	火腿蛋炒飯/青菜 蒜味豬排 海帶結+油豆腐 塔香魷魚條 巧克力QQ 冬瓜檸檬愛玉 	
數量809份 總額97.3元 餐印費16.1元 總額29.9元	數量812份 總額98.4元 餐印費19.5元 總額26.9元	數量822份 總額96.9元 餐印費19.5元 總額26.9元	數量807份 總額98.7元 餐印費19.5元 總額29.9元	數量838份 總額99.2元 餐印費19.8元 總額29.1元	
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日		
星期一	星期二	星期三	星期四		
香Q米飯 香酥雞排 梅干扣肉 包心燴獅子頭 現炒青菜 紫菜蛋花湯 	香Q米飯 紅燒排骨 紅燒肉羹 黃金柳葉魚 時節蔬菜 金針肉絲湯 	香Q米飯 椒鹽雞米花 麻油雞 手作黑輪 田園青菜 虱目魚丸湯 	香Q米飯 滷味雞腿 鐵板豬柳 檸檬雞柳條 快炒蔬菜 爆皮菜頭湯 	洽購專線:05-5866692 本廠採用國產豬肉 	
數量823份 總額99.9元 餐印費16.7元 總額26.9元	數量808份 總額98元 餐印費19.8元 總額29.9元	數量811份 總額96.7元 餐印費16元 總額29.7元	數量816份 總額99.2元 餐印費19.8元 總額29.1元		