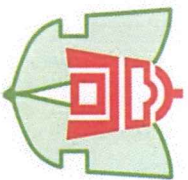


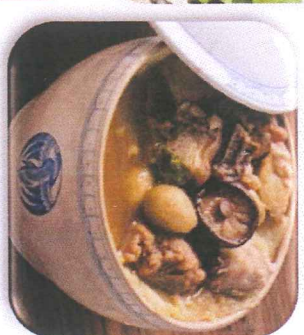
北港高中



松之林 2月菜單



2/13 星期一	2/14 星期二	2/15 星期三	2/16 星期四	2/17 星期五	2/18 星期六
香 0 米飯	香 0 米飯	香 0 米飯	香 0 米飯	麻油香菇飯	香 0 米飯
香雞排	黑胡椒豬排	宮保雞丁	沙茶燴肉片	蜜汁雞腿	塔香排骨
花瓜肉燥	菜圃炒蛋	春川炒肉	紅蘿蔔炒蛋	奶皇包	芋頭佛跳牆
柴魚高麗蛋	玉米肉絲羹	鮑菇黑干	黃金海鮮捲	花生米血	三杯百頁
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
冬瓜排骨湯	海芽豆腐湯	鮮菇什錦湯	當歸麵線湯	00豆花	柴魚火鍋湯
熱量: 887 大卡 醣類: 49.5% 脂肪: 33.4% 蛋白質: 11.5%	熱量: 865 大卡 醣類: 50.8% 脂肪: 31.2% 蛋白質: 18.0%	熱量: 892 大卡 醣類: 49.7% 脂肪: 32.2% 蛋白質: 17.5%	熱量: 867 大卡 醣類: 50.9% 脂肪: 31.1% 蛋白質: 18.0%	熱量: 897 大卡 醣類: 52.2% 脂肪: 30.1% 蛋白質: 17.7%	熱量: 885 大卡 醣類: 49.4% 脂肪: 33.1% 蛋白質: 11.5%
2/20 星期一	2/21 星期二	2/22 星期三	2/23 星期四	2/24 星期五	
香 0 米飯	香 0 米飯	香 0 米飯	香 0 米飯	培根炒飯	
韓式燒肉	芝麻雞丁	醬燒豬排	吡叻雞排	糖醋排骨	
中式香腸	扁魚白菜滷	鹹水雞	咖哩肉絲	三角薯餅	
沙茶粉絲煲	綜合關東煮	鐵板豆腐	玉米炒蛋	水晶餃肉燥	
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	
玉米濃湯	菇菇什錦湯	菜頭大骨湯	魚丸湯	冬瓜芋圓	
熱量: 865 大卡 醣類: 50.8% 脂肪: 31.2% 蛋白質: 18.0%	熱量: 870 大卡 醣類: 51.0% 脂肪: 31.0% 蛋白質: 18.0%	熱量: 887 大卡 醣類: 49.5% 脂肪: 33.2% 蛋白質: 17.5%	熱量: 887 大卡 醣類: 49.5% 脂肪: 33.0% 蛋白質: 17.5%	熱量: 820 大卡 醣類: 50.9% 脂肪: 31.8% 蛋白質: 17.3%	



味達香X北港高中 2月份菜單



二月甜的：蜜香方塊蛋糕、可可珍珠、雙色芋圓

二月鹹的：金門炒泡麵、綜合鹽酥、香檸雞柳條

主食推薦：招牌燴油飯、義大利紅醬麵

同場加映：北斗肉圓、香酥芋頭丸、滿漢香腸！

「新學期
請多指教」



2月18日
星期六

香Q米飯

香酥骰子雞

玉米炒蛋

川味麻辣燙

新鮮青菜

薑絲海芽湯

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

2月13日 星期一	2月14日 星期二	2月15日 星期三	2月16日 星期四	2月17日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	招牌燴油飯
廟口排骨酥	炙烤雞排	蒜泥白肉	十三香翹腿	醬燒大排
金門炒泡麵	西紅柿嫩蛋	檸香雞柳條	古都肉燥	北斗肉圓+芋頭丸
田園咖哩	綜合鹹酥	麻油鍋物	彩繪蒸蛋	日式關東煮
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	青菜豆腐湯	筍香肉羹湯	蘿蔔玉穗湯	可可珍珠
全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.1 份 油脂類 2.7 份 熱量 835 大卡	全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3 份 熱量 835 大卡	全穀根莖類 6.7 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 2.8 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 7.0 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
2月20日 星期一	2月21日 星期二	2月22日 星期三	2月23日 星期四	2月24日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	義大利紅醬麵
紐奧良烤翅	香蒜大排	獵人燉雞	蔥爆豬柳	無骨香雞排
洋蔥滑蛋	老皮嫩肉	滿漢香腸	柴魚花枝燒	蜜香方塊蛋糕
菜頭燒豬	砂鍋白菜滷	沙茶滷豆干	正港滷味	銅板炒肉
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
冬菜冬粉湯	紫菜湯	榨菜肉絲湯	味噌豆腐湯	雙色芋圓
全穀根莖類 6.8 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 2.8 份 熱量 835 大卡	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 3.2 份 熱量 835 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 7.2 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.7 份 熱量 871 大卡

北港高中 維力 2月菜單

兔年推薦



X



X



X



綠豆湯

九份芋圓

嘉義雞肉飯

黑胡椒鐵板麵

2023
開學週

泰式翅丁+什錦炒飯+韓式年糕寬粉

2月13日 星期一 香Q白飯 泰式翅丁 魚羹白菜魯 三色豆炒蛋 田園青菜 薑絲海芽湯	2月14日 星期二 香Q白飯 豬肉壽喜燒 客家小炒 日式關東煮 健康青菜 冬瓜湯	2月15日 星期三 嘉義雞肉飯 紅蔥雞肉絲 五香滷蛋 筍乾朴菜 美味青菜 味噌豆腐湯	2月16日 星期四 香Q白飯 沙茶豬排 五味醬豆腐 筍絲炒冬白 新鮮青菜 冬菜冬粉湯	2月17日 星期五 什錦炒飯 辣魯翅丁 水餃 香芋包 應時青菜 九份芋圓	2月18日 星期六 香Q白飯 黑胡椒豬排 紅蘿蔔炒蛋 韓式年糕寬粉 田園青菜 淡水魚丸湯
---	---	---	---	---	---

連假
預備週

義式肉丸+香香雞腿+海鮮濃湯+小胖果

2月20日 星期一 香Q白飯 三杯雞丁 滷味小菜 洋蔥炒蛋 田園青菜 冬瓜薑絲湯	2月21日 星期二 香Q白飯 蒜味豬排 義式肉丸 麻辣燙 健康青菜 玉米蛋花湯	2月22日 星期三 香Q白飯 香酥花枝排 日式咖哩 菜脯炒蛋 美味青菜 當歸鮮菇湯	2月23日 星期四 香Q白飯 香香雞腿 沙茶魚羹 什錦鮮菇 新鮮青菜 芹香貢片湯	2月24日 星期五 黑胡椒鐵板麵 麻油肉片 銀絲卷 小胖果 應時青菜 綠豆湯
---	--	--	---	---



文

112.02.13-112.02.28

供餐學校
北港高中

2月16日 星期四	2月17日 星期五	2月18日 星期六
香Q米飯 紅燒排骨 熊貓豆腐 中式香腸 快炒蔬菜 頭丸子湯	火腿蛋炒飯/青菜 脆皮雞翅 海帶+油豆腐 cas水餃*2 北海道蛋糕 珍珠奶茶	香Q米飯 糖醋排骨 麻油雞 酥脆春捲 蒜香蔬菜 紫菜豆腐湯
熱量816千卡 脂肪29.2% 蛋白質15.8% 纖維25.1%	熱量812千卡 脂肪28.4% 蛋白質16% 纖維26.5%	熱量812千卡 脂肪28.4% 蛋白質16% 纖維26.5%
2月23日 星期四	2月24日 星期五	本廠採用國產豬肉 洽購專線:05-5866692
香Q米飯 糖醋排骨 筍干扣肉 日式蒸蛋 季節蔬菜 皮豆腐湯	肉絲炒麵 卡啦雞排 三杯豆干米血 翡翠燒賣 現炒青菜 綠豆薏仁	 兔年行大運 
熱量816千卡 脂肪29.2% 蛋白質15.8% 纖維25.1%	熱量812千卡 脂肪28.4% 蛋白質16% 纖維26.5%	