

助民新鮮食品工廠

112.03.01-112.03.31
供餐學校
北港高中

 本廠採國產豬肉 洽購專線 05-5866692 			 Good   灑花			3月1日	3月2日	3月3日
星期三			星期四			星期五		
香Q米飯 大成雞肉堡 紅燒肉角 筍絲燴獅子頭 蒙古青菜 魚丸湯			香Q米飯 蒜味嫩豬 咖哩魚蛋 椒鹽熱狗 季節青菜 榨菜肉絲湯			肉絲炒飯/青菜 鹽酥雞 塔香豆干米血 鮮肉水餃*2 日式銅鑼燒 檸檬愛玉		
3月6日			3月7日			3月10日		
星期一			星期二			星期五		
香Q米飯 糖醋排骨 綜合什錦 菜脯炒蛋 蒜香時蔬 鮮菇滑蛋湯			香Q米飯 老滷雞翅 麻婆豆腐 春雞白玉捲 家常蔬菜 筍絲肉羹湯			什錦炒麵/青菜 家鄉滷雞腿 鍋貼+地瓜球 香炒甜不辣 巧克力QQ 綠豆薏仁		
3月13日			3月14日			3月17日		
星期一			星期二			星期五		
香Q米飯 紅燒排骨 招牌關東煮 梅子薯條+雞塊 快炒青菜 紫菜蛋花湯			香Q米飯 懷舊滷雞排 胖達豆腐 鮮肉香腸 時節青菜 蘿蔔丸子湯			火腿蛋炒飯/青菜 滷味雞腿 塔香魷魚條 客家小炒 北海道蛋糕 檸檬山粉圓		
3月20日			3月21日			3月24日		
星期一			星期二			星期五		
香Q米飯 滷香雞翅 泡菜什錦 喜相逢 現炒青菜 酸菜鴨肉湯			香Q米飯 糖醋排骨 筍干扣肉 包心菜獅子頭 美味蔬菜 榨菜肉絲湯			韭菜肉絲炒麵 鹽酥雞/青菜 草莓銀絲卷 海帶+油豆腐 經典乳酪蛋糕 珍珠紅茶		
3月27日			3月28日			3月31日		
星期一			星期二			星期五		
香Q米飯 金喜排骨 麻油雞 螞蟻上樹 現炒青菜 紫菜蛋花湯			香Q米飯 卡啦雞排 海帶滷鵪鶉蛋 鮮蔬燴手工丸 美味蔬菜 玉米濃湯			高麗菜飯/青菜 糖醋排骨 塔香甜不辣 綜合滷味 牛角可頌 仙草凍奶茶		

北港高中/松之林

3月菜單



3/25 星期六 香 Q 米飯 照燒肉排 洋蔥豬柳 香酥蝦排 季節蔬菜 虱目魚丸湯 熱量:920 大卡 醣類:50.9% 脂肪:31.8% 蛋白質:17.3%	3/6 星期一 香 Q 米飯 酥炸雞腿 筍干扣肉 火腿洋芋 季節蔬菜 豆腐味噌湯 熱量:887 大卡 醣類:49.5% 脂肪:33.0% 蛋白質:17.5%	3/7 星期二 香 Q 米飯 里肌肉排 麻婆豆腐 茄汁黑輪條 新鮮蔬菜 虱目魚丸湯 熱量:862 大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%	3/1 星期三 香 Q 米飯 蔥燒肉排 瓜子肉燥 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:865 大卡 醣類:50.8% 脂肪:31.2% 蛋白質:18.0%	3/2 星期三 香 Q 米飯 炸雞排 咖哩魚蛋 菜圃炒蛋 季節蔬菜 青菜豆腐湯 熱量:885 大卡 醣類:49.4% 脂肪:33.1% 蛋白質:17.5%	3/3 星期五 火腿炒飯 鐵路肉排 泡菜肉片 花枝丸+杏鮑菇 季節蔬菜 紅豆薏仁 熱量:902 大卡 醣類:52.4% 脂肪:29.9 蛋白質:17.7%
3/13 一 香 Q 米飯 糖醋排骨 沙茶炒泡麵 日式蒸蛋 季節蔬菜 香菇肉羹 熱量:885 大卡 醣類:49.4% 脂肪:33.1% 蛋白質:17.5%	3/14 星期二 香 Q 米飯 鹽酥雞 南洋咖哩 客家小炒 香腸/蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:922 大卡 醣類:51% 脂肪:31.7% 蛋白質:17.3%	3/15 星期三 香 Q 米飯 沙茶燴肉片 海帶豆腐丁 培根玉米蛋 季節蔬菜 蘿蔔爆皮湯 熱量:865 大卡 醣類:50.8% 脂肪:31.2 蛋白質:18.0%	3/9 星期四 香 Q 米飯 壽喜燒肉 香菇丸白菜羹 紅蘿蔔炒蛋 新鮮蔬菜 當歸麵線湯 熱量:867 大卡 醣類:50.9% 脂肪:31.1% 蛋白質:18.0%	3/10 星期五 培根蛋炒飯 五香雞翅 蒙古炒肉片 雞塊+蔥花捲 新鮮蔬菜 古早味豆花 熱量:897 大卡 醣類:52.2% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.7%	3/16 星期四 香 Q 米飯 麥芽滷雞腿 肉燥肉圓 韓式年糕 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:897 大卡 醣類:52.2% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.7%
3/20 星期一 香 Q 米飯 炸雞排 鵪鶉蛋豆干 泡菜冬粉 季節蔬菜 玉米濃湯 熱量:887 大卡 醣類:49.5% 脂肪:33.0% 蛋白質:17.5%	3/21 星期二 香 Q 米飯 照燒肉排 麻油鍋物 紅人炒蛋 季節蔬菜 當歸麵線湯 熱量:865 大卡 醣類:50.8% 脂肪:31.2 蛋白質:18.0%	3/22 星期三 香 Q 米飯 糖醋雞腿 麻婆豆腐 高麗菜鹹豬肉 季節蔬菜 金針菇蛋花湯 熱量:890 大卡 醣類:49.6% 脂肪:32.9% 蛋白質:17.5%	3/23 星期四 香 Q 米飯 蒜泥白肉 黑胡椒玉米 紅燒油豆腐 季節蔬菜 榨菜肉絲湯 熱量:862 大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%	3/24 星期五 香腸炒飯 三杯雞丁 奶皇包 綜合滷味 季節蔬菜 黑糖珍珠奶茶 熱量:862 大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%	3/17 星期五 肉燥炸醬麵 蒜味大排 筍香肉包 鹹酥炸物 季節青菜 冰紅豆湯圓 熱量:895 大卡 醣類:52.1% 脂肪:30.1 蛋白質:17.7%



3/27 星期一 香 Q 米飯 蔥燒豬排 瓜子肉燥 柴魚蒸蛋 季節蔬菜 冬菜肉絲湯 熱量:862 大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%	3/28 星期二 香 Q 米飯 糖醋雞翅 馬鈴薯燉肉 玉米豆干 季節蔬菜 金針肉絲湯 熱量:862 大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%	3/29 星期三 香 Q 米飯 蘿蔔扣肉 可樂餅 * 1 豆皮白菜滷 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:830 大卡 醣類:53.1% 脂肪:29.8 蛋白質:17.1%
---	---	---



3/30 星期四 香 Q 米飯 椒鹽雞腿 番茄炒蛋 炒甜不辣 季節蔬菜 菜頭丸子湯 熱量:885 大卡 醣類:49.4% 脂肪:33.1% 蛋白質:17.5%	3/31 星期五 什錦炒麵 無錫排骨 豬肉水餃 * 2 柴魚高麗蛋 季節蔬菜 冰冬瓜芋圓 熱量:902 大卡 醣類:52.4% 脂肪:29.9% 蛋白質:17.7%
--	---



營養師 魏嘉莉
(營養字第 05765 號)





北港高中 X 味達香

3月菜單

味達香

營養師:楊金惠

證書字號:009360

選我!選我!



選我!選我! 	3月25日 星期六	3月1日 星期三	3月2日 星期四	3月3日 星期五
	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	古早味乾麵
	蒜泥白肉	御膳大排	三杯雞丁	沙茶肉片
	可樂餅	八寶干丁	彩繪蒸蛋	美式炸物拼盤
	韓式部隊鍋	麻油鍋物	川味麻辣燙	酸甜豆腐
	新鮮青菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
	薑絲海芽湯	紫菜蛋花湯	竹筍肉絲湯	珍珠奶茶
	全餐標準價 841.75 大卡	全餐標準價 826.75 大卡	全餐標準價 828 大卡	全餐標準價 853.5 大卡
3月6日 星期一	3月7日 星期二	3月8日 星期三	3月9日 星期四	3月10日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	夏威夷炒飯
岩燒三節翅	黑胡椒豬柳	照燒腿丁	香酥雞腿排	卡啦香雞排
干丁肉燥	府城蝦捲	燒賣佐銀芽	蠔絲炒蛋	方塊蛋糕+花枝丸
越式寬粉	甘藍培根蛋	魚香嫩腐	田園咖哩	柴香關東煮
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
虱目魚丸湯	青菜豆腐湯	薑絲海苗湯	酸辣湯	港式凍檸茶
全餐標準價 887.5 大卡	全餐標準價 839.25 大卡	全餐標準價 888.5 大卡	全餐標準價 816 大卡	全餐標準價 835 大卡
3月13日 星期一	3月14日 星期二	3月15日 星期三	3月16日 星期四	3月17日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	炸醬乾拌麵
港式肉排	骰子雞米花	黑蜜大排	宮保炒雞	日式涮涮肉
玉米火腿蛋	黑干滷鮑菇	客家小炒	菜頭燒豬	QQ麻糬棒+焦糖地瓜球
麻婆豆腐	春川炒年糕	日式蒸蛋	海帶干絲	綜合鹹酥
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
當歸麵線湯	竹筍蛋花湯	鹹菜豬血湯	榨菜肉絲湯	八冰椰果綠
全餐標準價 844 大卡	全餐標準價 864 大卡	全餐標準價 856 大卡	全餐標準價 862.5 大卡	全餐標準價 866 大卡
3月20日 星期一	3月21日 星期二	3月22日 星期三	3月23日 星期四	3月24日 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯	歐巴泡菜炒飯
紐奧良腿排	蘿勒豬排	普羅香草雞	廟口排骨酥	巴比Q雞翅
黃金魚蛋	西紅柿嫩蛋	一品烤香腸	招牌蒸蛋	抹茶奶油捲
螞蟻上樹	蔥爆干片	鐵板炒肉	冰糖滷味	家常油腐
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
蘿蔔玉穗湯	巧達濃湯	小丸子湯	冬菜冬粉湯	花生豆花
全餐標準價 829.5 大卡	全餐標準價 876.5 大卡	全餐標準價 885.5 大卡	全餐標準價 834.5 大卡	全餐標準價 870.5 大卡

精選餐點

本月推薦

奶油捲

訂購去

天天有好吃!

查看更多>



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

9 種品項

限時推出 20:23:03



QQ麻糬棒

已訂購 999



焦糖地瓜球

已訂購 666



抹茶奶油捲

已訂購 168



美式炸物拼盤

已訂購 520

發燒餐點



一品秀香腸



紅豆短版條



一口方塊蛋糕



韓式泡菜炒飯

3月27日 星期一	3月28日 星期二	3月29日 星期三	3月30日 星期四	3月31日 星期五
香Q米飯 醬燒大排 洋蔥滑蛋 馬鈴薯燉肉 新鮮青菜 米粉湯	香Q米飯 香酥炸雞 芙蓉燒細腐 筍乾封肉 季節蔬菜 芹香魚丸湯	香Q白飯 吉野家燒肉 柴魚花枝燒 關東煮 田園青菜/水果 日式味噌湯	香Q米飯 炙烤雞排 茄汁肉醬 回鍋干片 季節蔬菜 玉米濃湯	日式烏龍麵 蜜汁豬柳 紅豆短版條 海帶干絲 新鮮青菜 彩色Q圓
全餐標準價 849.5 大卡	全餐標準價 848 大卡	全餐標準價 885.5 大卡	全餐標準價 846.5 大卡	全餐標準價 892 大卡

北港高中

維力

3月菜單



春季推薦



冬瓜山粉圓



杯子蛋糕



仙草蜜

W1:香酥翅小腿/玉米濃湯

3月1日 星期一 香Q白飯 香酥翅小腿 打拋豬肉 紅蘿蔔炒蛋 田園青菜 豆腐味噌湯	3月2日 星期二 香Q白飯 橙汁豬排 關東煮 福州丸 健康青菜 玉米濃湯	3月3日 星期三 香Q白飯 香酥雞腿 魚香豆腐 玉米燴什錦 新鮮青菜 當歸湯
--	---	---

W2:宮保什錦/日式蒸蛋/嘉義雞肉飯

3月6日 星期一 香Q白飯 泰式椒麻雞 銀芽肉絲 沙茶花枝羹 美味青菜 海芽薑絲湯	3月7日 星期二 香Q白飯 洋蔥壽喜燒 宮保什錦 菜脯炒蛋 應時青菜 青蔥豆腐湯	3月8日 星期三 香Q白飯 藥膳滷雞翅 肉燥油豆腐 蔬菜粉絲 田園青菜 蘿蔔貢丸湯	3月9日 星期四 香Q白飯 鐵路豬排 白菜獅子頭 日式蒸蛋 健康青菜 酸辣湯	3月10日 星期五 嘉義雞肉飯 紅蔥雞肉絲 筍干車輪 五香魯蛋 新鮮青菜 仙草蜜
--	---	--	---	---

W3:無骨雞排-什錦炒飯-紅豆湯

3月13日 星期一 香Q白飯 沙茶豬排 玉米蛋燴三色 五味醬豆腐 美味青菜 黃瓜魚丸湯	3月14日 星期二 香Q白飯 無骨雞排 紅燒雞柳 柴香花枝捲 應時青菜 玉米蛋花湯	3月15日 星期三 香Q白飯 香滷雞排 麻辣燙 洋蔥炒蛋 田園青菜 海帶芽蛋花湯	3月16日 星期四 香Q白飯 黑胡椒豬排 大瓜丁豆干肉燥 柴香蒸蛋 健康青菜 養生菇菇湯	3月17日 星期五 什錦炒飯 藥膳滷雞翅 紅燒麵輪蘿蔔 杯子蛋糕 新鮮青菜 紅豆湯
--	--	---	---	--

W4:香香雞腿-黑糖饅頭-綠豆湯

3月20日 星期一 香Q白飯 香香雞腿 咖哩雞丁 筍絲炒冬白 美味青菜 玉米蛋花湯	3月21日 星期二 香Q白飯 五香滷豬排 麻婆豆腐 紅K絲炒蛋 應時青菜 當歸麵線湯	3月22日 星期三 香Q白飯 泰式無骨雞排 滑蛋燒賣 韓式年糕寬粉 田園青菜 柴魚蔬菜湯	3月23日 星期四 招牌雞肉飯 雞肉絲飯 滷油豆腐筍乾 五香魯蛋 健康青菜 豆腐味噌湯	3月24日 星期五 什錦炒麵 川味水煮豬排 關東煮 黑糖饅頭 新鮮青菜 綠豆湯
--	---	---	--	--

W5:椒麻雞/黃金蝦排/櫻花蝦炒飯

3月27日 星期一 香Q白飯 椒麻雞 滷味小菜 洋蔥炒蛋 美味青菜 筍絲蛋花湯	3月28日 星期二 香Q白飯 馬鈴薯燉肉 家常豆腐 五穀珍珠丸 應時青菜 養生菇菇湯	3月29日 星期三 香Q白飯 蜜汁雞腿 洋蔥壽喜燒 胡蘿蔔炒蛋 田園青菜 菜頭丸子湯	3月30日 星期四 香Q白飯 黃金蝦排 打拋雞柳豆干片 白菜滷 健康青菜 紫菜蛋花湯	3月31日 星期五 櫻花蝦炒飯 糖醋里肌 魚香豆腐 小肉包 新鮮青菜 冬瓜山粉圓
--	---	---	---	---

