

北港高中

維力

4月菜單

甜品點心

經典美味



仙草蜜

黑胡椒鐵板麵

紅豆湯

泰式醬雞排

熱狗棒

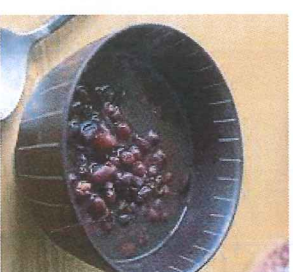
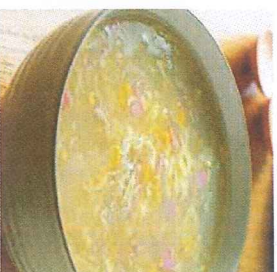
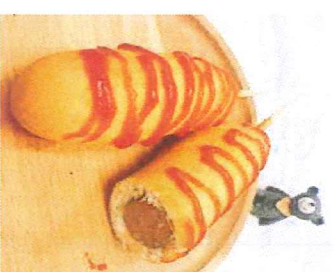
嘉義雞肉飯

綠豆粉圓

宮保雞丁

芝麻球小雞塊

炸香腸



4月6日 星期四
白米飯

唐揚雞

蔬菜粉絲
絞肉滷貢丸
新鮮青菜
豆腐味噌湯

4月7日 星期五
白米飯

海鮮蝦排

海帶小菜
柴香花枝捲
田園青菜
紫菜蛋花湯

4月12日 星期三
白米飯

泰式醬雞排

白菜獅子頭
海帶三絲
健康青菜
冬菜冬粉湯

4月13日 星期四
白米飯

沙茶肉片

黃瓜貢片
滷香豆腐
新鮮青菜
玉米濃湯

4月18日 星期二
白米飯

家常豆腐

芝麻球小雞塊
應時青菜
芹香貢片湯

4月19日 星期三
白米飯

三杯雞丁

什錦滷味
炸香腸
健康青菜
榨菜肉絲湯

4月20日 星期四
白米飯

鐵路豬排

咖哩雞
蔥燒干片
新鮮青菜
芹菜貢丸湯

4月21日 星期五
什錦炒飯

無骨香雞排

豆沙包
熱狗棒
田園青菜
仙草蜜

W1: 五天連假/唐揚雞/海鮮蝦排

W2: 椒麻雞/泰式醬雞排/嘉義雞肉飯

W3: 宮保雞丁-無骨香雞排-熱狗棒

W4: 蒸蛋-虱目魚排-黑胡椒鐵板麵

4月10日

星期一
白米飯

椒麻雞

回鍋肉片
養生珍珠丸
美味青菜
筍片肉絲湯

4月11日

星期二
白米飯

麻油肉片

家常豆腐
芝麻球小雞塊
應時青菜
芹香貢片湯

4月12日

星期三
白米飯

泰式醬雞排

白菜獅子頭
海帶三絲
健康青菜
冬菜冬粉湯

4月13日

星期四
白米飯

沙茶肉片

黃瓜貢片
滷香豆腐
新鮮青菜
玉米濃湯

4月14日

星期五
白米飯

嘉義雞肉飯

筍乾小菜
絞肉貢丸
田園青菜
紅豆湯

4月17日

星期一
白米飯

宮保雞丁

沙茶肉羹
蒸蛋
美味青菜
丁香魚豆腐味噌湯

4月18日

星期二
白米飯

豬肉壽喜燒

瓜子雞
蔬菜粉絲煲
應時青菜
玉米濃湯

4月19日

星期三
白米飯

三杯雞丁

什錦滷味
炸香腸
健康青菜
榨菜肉絲湯

4月20日

星期四
白米飯

鐵路豬排

咖哩雞
蔥燒干片
新鮮青菜
芹菜貢丸湯

4月21日

星期五
什錦炒飯

無骨香雞排

豆沙包
熱狗棒
田園青菜
仙草蜜

4月24日

星期一
白米飯

日式唐揚雞

客家小炒
蒸蛋
美味青菜
當歸湯

4月25日

星期二
白米飯

咖哩肉片

照燒雞丁
沙茶花枝羹
應時青菜
淡水魚丸湯

4月26日

星期三
招牌雞肉飯

紅蔥雞肉絲

肉燥油豆腐
白菜魯
健康青菜
味噌豆腐湯

4月27日

星期四
白米飯

馬鈴薯燉肉

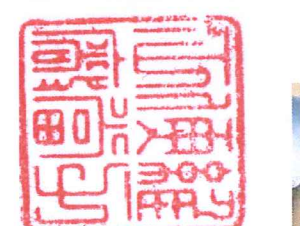
花枝丸
日式關東煮
新鮮青菜
紫菜蛋花湯

4月28日

星期五
黑胡椒鐵板麵

虱目魚排

小肉包
韓式年糕
田園青菜
綠豆粉圓



助民新鮮食品工廠

不錯唷 不錯唷 不錯唷

4月6日 星期四

香Q白飯
紅燒排骨
麻辣雙蛋
黃金喜相逢
火炒時蔬
酸菜鴨肉湯

4月7日 星期五

什錦炒麵/青菜
卡啦雞排
香奶黃包
豆干+海帶
小象麵包
檸檬山粉圓

4月10日 星期一

香Q米飯
沙茶排骨
關東煮
日式蒸蛋
快炒青菜
紫菜豆腐湯

4月11日 星期二

香Q米飯
香酥雞排
洋蔥豬柳
肉燥豆腐
時節青菜
蘿蔔丸子湯

4月12日 星期三

香Q米飯
糖醋排骨
油丁肉燥
時蔬燴福州丸
快炒青菜
玉米濃湯

4月13日 星期四

香Q米飯
海鮮魷魚排
紅燒肉角
翡翠燒賣
季節蔬菜
魚丸湯

4月14日 星期五

什錦炒飯/青菜
滷味排骨
梅子薯條+雞塊
鮮肉水餃*2
經典乳酪蛋糕
布丁奶茶

4月17日 星期一

香Q米飯
香酥雞排
綜合什錦
滷味黑輪
現炒青菜
爆皮豆腐湯

4月18日 星期二

香Q米飯
鐵路排骨
咖哩魚蛋
塔香魷魚條
美味蔬菜
酸菜鴨肉湯

4月19日 星期三

香Q米飯
五香滷雞腿
麻婆豆腐
喜相逢
田園蔬菜
筍絲肉羹湯

4月20日 星期四

香Q米飯
金喜排骨
綜合滷味
椒鹽熱狗
蒜香時蔬
紫菜蛋花湯

4月21日 星期五

主廚炒麵/青菜
卡啦腿排
滷豆干米血
芹菜炒甜不辣
巧克力QQ球
冬瓜珍珠

4月24日 星期一

香Q米飯
糖醋排骨
花瓜肉燥
洋蔥炒蛋
現炒青菜
高麗菜蛋花湯

4月25日 星期二

香Q米飯
滷味雞翅
筍干燒肉
招牌燒賣
美味蔬菜
玉米濃湯

4月26日 星期三

香Q米飯
紅燒排骨
咖哩雞
地瓜球+花枝丸
快炒青菜
魚丸湯

4月27日 星期四

香Q米飯
卡啦雞排
海帶滷鵪鶉蛋
手工時蔬貢丸
田園青菜
鴨肉麵線湯

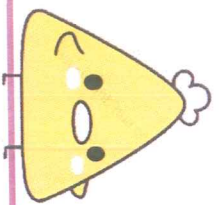
4月28日 星期五

肉絲炒飯/青菜
雞米花
黃瓜香腸片
鮮肉水餃*2
藍莓可頌
紅豆薏仁

YEAH!

本廠採用國產豬肉
洽購專線:05-5866692

4月10日	星期一	香Q米飯 沙茶排骨 關東煮 日式蒸蛋 快炒青菜 紫菜豆腐湯	4月11日	星期二	香Q米飯 香酥雞排 洋蔥豬柳 肉燥豆腐 時節青菜 蘿蔔丸子湯	4月12日	星期三	香Q米飯 糖醋排骨 油丁肉燥 時蔬燴福州丸 快炒青菜 玉米濃湯	4月13日	星期四	香Q米飯 海鮮魷魚排 紅燒肉角 翡翠燒賣 季節蔬菜 魚丸湯	4月14日	星期五	什錦炒飯/青菜 滷味排骨 梅子薯條+雞塊 鮮肉水餃*2 經典乳酪蛋糕 布丁奶茶
4月17日	星期一	香Q米飯 香酥雞排 綜合什錦 滷味黑輪 現炒青菜 爆皮豆腐湯	4月18日	星期二	香Q米飯 鐵路排骨 咖哩魚蛋 塔香魷魚條 美味蔬菜 酸菜鴨肉湯	4月19日	星期三	香Q米飯 五香滷雞腿 麻婆豆腐 喜相逢 田園蔬菜 筍絲肉羹湯	4月20日	星期四	香Q米飯 金喜排骨 綜合滷味 椒鹽熱狗 蒜香時蔬 紫菜蛋花湯	4月21日	星期五	主廚炒麵/青菜 卡啦腿排 滷豆干米血 芹菜炒甜不辣 巧克力QQ球 冬瓜珍珠
4月24日	星期一	香Q米飯 糖醋排骨 花瓜肉燥 洋蔥炒蛋 現炒青菜 高麗菜蛋花湯	4月25日	星期二	香Q米飯 滷味雞翅 筍干燒肉 招牌燒賣 美味蔬菜 玉米濃湯	4月26日	星期三	香Q米飯 紅燒排骨 咖哩雞 地瓜球+花枝丸 快炒青菜 魚丸湯	4月27日	星期四	香Q米飯 卡啦雞排 海帶滷鵪鶉蛋 手工時蔬貢丸 田園青菜 鴨肉麵線湯	4月28日	星期五	肉絲炒飯/青菜 雞米花 黃瓜香腸片 鮮肉水餃*2 藍莓可頌 紅豆薏仁



北港高中~松之林 4月菜單



4/6 星期四	4/7 星期五	4/10 星期一	4/11 星期二	4/12 星期三	4/13 星期四	4/14 星期五
香 Q 米飯	雜菜拌飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	古早麻油飯
東坡香肉	脆皮雞腿	糖醋排骨	五香雞翅	沙茶燴肉片	酥炸雞腿	黑胡椒豬排
NEW 味噌鍋物	蒙古炒肉片	鹹水雞	甜不辣炒瓜	扁魚白菜滷	咖哩魚蛋	水晶餃肉燥
泡菜冬粉	蔬果汁/地瓜球	日式蒸蛋	紅燒油豆腐	紅豆捲	螞蟻上樹	煉乳銀絲卷
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	綜合火鍋湯	瑞士捲/青菜
虱目魚丸湯	冰綠豆 QQ	玉米濃湯	紫菜蛋花湯	豆腐味噌湯	熱量:867 大卡 醣類:50.9% 脂肪:31.1% 蛋白質:18.0%	熱量:865 大卡 醣類:50.8% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%
4/11 星期二	4/12 星期三	4/17 一	4/18 星期二	4/19 星期三	4/20 星期四	4/21 星期五
香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯
義式燉雞	蒜泥白肉	義式燉雞	蔥燒里肌	呷啦雞排	鮮菇豆腐煲	麥芽滷雞腿
丁香花生	卡滋魚塊	丁香花生	五香滷蛋	NEW 麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	銅鑼燒 *2
玉米炒蛋	杏鮑菇/蔬菜	玉米炒蛋	香菇肉羹	滷味拼盤	季節蔬菜	冰仙草奶凍
季節蔬菜	熱量:867 大卡 醣類:49.3% 脂肪:31.1% 蛋白質:17.5%	酸辣濃湯	季節蔬菜	季節蔬菜	黃瓜肉絲湯	熱量:882 大卡 醣類:49.3% 脂肪:29.9% 蛋白質:17.1%
熱量:848 大卡 醣類:50.1% 脂肪:31.8% 蛋白質:18.1%	熱量:887 大卡 醣類:49.5% 脂肪:33.0% 蛋白質:17.5%	4/24 星期一	4/25 星期二	4/26 星期三	4/27 星期四	4/28 星期五
香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	香 Q 米飯	鹹豬肉炒飯
壽喜燒肉	半香雞	壽喜燒肉	宮保雞丁	港式肉排	塔香菜脯蛋	芝麻排骨
洋蔥炒蛋	梅粉地瓜	綜合關東煮	沙茶寬粉煲	南洋咖哩	高麗菜鹹豬肉	杯子蛋糕
鴨肉羹湯	甜不辣/蔬菜	鴨肉羹湯	冬瓜排骨湯	冬季肉絲湯	季節蔬菜	冰綠豆粉圓
熱量:851 大卡 醣類:50.2% 脂肪:31.7% 蛋白質:18.1%	熱量:857 大卡 醣類:54.3% 脂肪:28.9% 蛋白質:16.9%	熱量:862 大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%	熱量:860 大卡 醣類:54.3% 脂肪:28.8% 蛋白質:16.9%	熱量:867 大卡 醣類:50.9% 脂肪:31.1% 蛋白質:18.0%	熱量:890 大卡 醣類:49.6% 脂肪:32.9% 蛋白質:17.5%	熱量:887 大卡 醣類:52.2% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.7%





北港高中 X 味達香

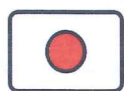
四月菜單

味達香

營養師:楊金惠 證書字號:009360

Wuber
Eats

今晚,我想來點.....味達香八國聯軍之韓台泰荷義美港日美味午餐!

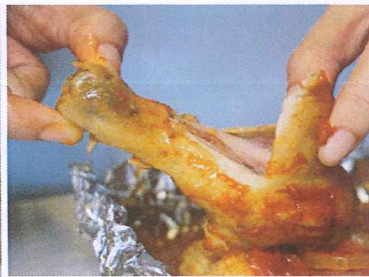


=

日式味噌湯、熱狗麵包捲、府城蝦捲

WEEK 1

4月3日 星期一	4月4日 星期二	4月5日 星期三	4月6日 星期四	4月7日 星期五
			香Q白飯 鐵板爆豬柳 府城蝦捲 紅仁炒蛋 季節蔬菜 日式味噌湯	廣東炒飯 樟香三節翅 熱狗麵包卷+脆薯 滷味小菜 新鮮青菜 仙草凍奶
			全餐標準量 6.1 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.8 份 熱量 828 大卡	全餐標準量 6.5 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.8 份 熱量 853.5 大卡



=

荷蘭鬆餅、義式焗烤時蔬、香草紙包雞

WEEK 2

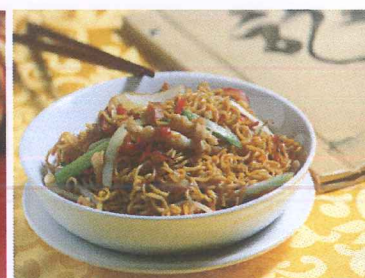
4月10日 星期一	4月11日 星期二	4月12日 星期三	4月13日 星期四	4月14日 星期五
香Q米飯 廟口排骨酥 港式燒賣 焗烤起司時蔬 新鮮青菜 香菇雞湯	香Q米飯 燒烤雞腿排 蟹肉棒炒蛋 蘿蔔烘肉 季節蔬菜 竹筍湯	香Q白飯 蘿勒香豬排 鹹水雞 日式布丁蒸蛋 田園青菜/水果 港式酸辣湯	香Q白飯 香草紙包雞 炙燒海苔丸 老皮嫩肉 季節蔬菜 芹香魚丸湯	蘑菇鐵板麵 蒜泥白肉 荷蘭圓鬆餅 綜合鹹酥 新鮮青菜 九份芋圓
全餐標準量 7.1 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.9 份 熱量 887.5 大卡	全餐標準量 6.8 份 蔬菜類 1.45 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3.1 份 熱量 839.3 大卡	全餐標準量 7.0 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.8 份 熱量 888.5 大卡	全餐標準量 6.2 份 蔬菜類 1.9 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 3.1 份 熱量 816 大卡	全餐標準量 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

WEEK 3

泰式綠咖哩、港式公仔麵、虎皮蛋糕



4月17日 星期一	4月18日 星期二	4月19日 星期三	4月20日 星期四	4月21日 星期五
香Q米飯 十三香雞翅 港式公仔麵 椰香綠咖哩 新鮮青菜 紫菜蛋花湯	香Q米飯 懷舊大排 蔥爆干片 芙蓉蒸蛋 季節蔬菜 玉米濃湯	香Q白飯 鹽酥雞 波隆那肉醬 日式小火鍋 田園青菜/水果 冬瓜肉絲湯	香Q米飯 蔥爆鹹豬肉 香檸雞柳條 砂鍋白菜滷 季節蔬菜 青菜豆腐湯	招牌油飯 泰式海南雞 虎皮蛋糕+薯球 麻婆豆腐 新鮮青菜 布丁奶茶
全餐標準量 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 844 大卡	全餐標準量 7.2 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 2.9 份 油脂類 3 份 熱量 864 大卡	全餐標準量 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	全餐標準量 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	全餐標準量 7.0 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.8 份 熱量 866 大卡

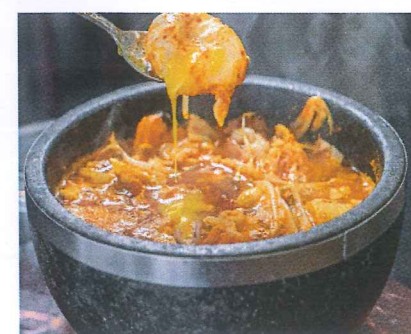


WEEK 4

韓式部隊鍋、雙色QQ蛋、甘梅地瓜



4月24日 星期一	4月25日 星期二	4月26日 星期三	4月27日 星期四	4月28日 星期五
香Q米飯 烤肉醬燒大排 韓式部隊鍋 洋蔥炒蛋 新鮮青菜 芹香魚丸湯	香Q米飯 美式燒雞翅 螞蟻上樹 柴香關東煮 季節蔬菜 榨菜肉絲湯	香Q白飯 吉野家燒肉 相思紅豆卷 糖醋嫩腐 田園青菜/水果 薑絲海苗湯	香Q米飯 麥脆香雞排 黃金咖哩魚蛋 筍干扣肉 季節蔬菜 香菇肉羹湯	沙嗲肉絲炒麵 黑胡椒豬柳 甘梅地瓜+QQ蛋 八寶干丁 新鮮青菜 可可亞粉圓
全餐標準量 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 829.5 大卡	全餐標準量 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 876.5 大卡	全餐標準量 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	全餐標準量 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	全餐標準量 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 870.5 大卡



★本廠一律使用台灣國產豬肉★