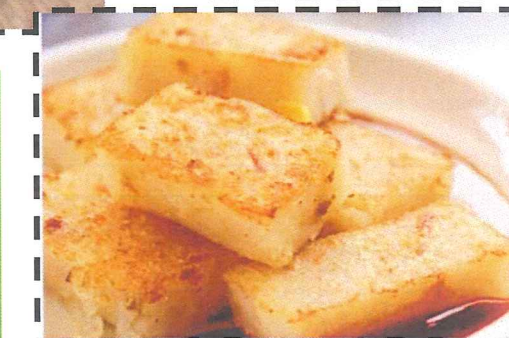


北港高中/松之林

5月菜單



5/1 星期一	5/2 星期二	5/3 星期三	5/4 星期三	5/5 星期五
香 Q 米飯 壽喜燒肉 檸檬雞柳*2 柴魚高麗蛋 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:856大卡 醣類:50.4% 脂肪:31.5% 蛋白質:18.1%	香 Q 米飯 糖醋翅腿*2 番茄炒蛋 花生米血 季節蔬菜 蘿蔔大骨湯 熱量:844大卡 醣類:49.9% 脂肪:32.0% 蛋白質:18.2%	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:862大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%	香 Q 米飯 無骨香雞排 咖哩魚蛋 五香油豆腐 季節蔬菜 當歸麵線湯 熱量:861大卡 醣類:48.4% 脂肪:34.0 蛋白質:17.7%	廣東炒飯 白玉扣肉 泡菜肉片 乳酸飲料 芋泥包/蔬菜 冰仙草蜜 熱量:862大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3 蛋白質:18.0%
5/8 星期一	5/9 星期二	5/10 星期三	5/11 星期四	5/12 星期五
香 Q 米飯 酥炸雞腿 翡翠雲吞 火腿洋芋 季節蔬菜 豆腐味噌湯 熱量:882大卡 醣類:49.3% 脂肪:33.1% 蛋白質:17.5%	香 Q 米飯 里肌肉排 麻婆豆腐 炒甜不辣 新鮮蔬菜 冬菜粉絲湯 熱量:846大卡 醣類:50.0% 脂肪:31.9% 蛋白質:18.1%	香 Q 米飯 番茄燉雞 新港鴨肉羹 宮保百頁丁 新鮮蔬菜 菇菇肉絲湯 熱量:839大卡 醣類:49.7% 脂肪:32.2% 蛋白質:18.2%	香 Q 米飯 無錫排骨 白菜獅子頭 紅蘿蔔炒蛋 新鮮蔬菜 綜合火鍋湯 熱量:846大卡 醣類:50.0% 脂肪:31.9 蛋白質:18.1%	培根蛋炒飯 五香雞翅 蒙古炒肉片 阿薩姆奶茶 蔥花捲/蔬菜 冰紅豆湯圓 熱量:897大卡 醣類:52.2% 脂肪:30.1 蛋白質:17.7%
5/15 星期一	5/16 星期二	5/17 星期三	5/18 星期四	5/19 星期五
香 Q 米飯 蒜味大排 沙茶炒泡麵 日式蒸蛋 季節蔬菜 香菇肉羹 熱量:862大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.0%	香 Q 米飯 鹽酥雞 南洋咖哩 客家小炒 香腸/蔬菜 海芽豆腐湯 熱量:847大卡 醣類:47.7% 脂肪:34.5% 蛋白質:17.8%	香 Q 米飯 沙茶燴肉片 海帶豆腐丁 玉米炒蛋 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量:841大卡 醣類:49.8% 脂肪:32.1% 蛋白質:18.2%	香 Q 米飯 蜜汁雞腿 肉燥肉圓 泡菜寧波 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:862大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.3 蛋白質:18.0%	白醬烏龍麵 糖醋排骨 玉兔包 薯條/蘋果汁 季節青菜 冰布丁奶茶 熱量:880大卡 醣類:52.9% 脂肪:30.7 蛋白質:16.5%
5/22 星期一	5/23 星期二	5/24 星期三	5/25 星期四	5/26 星期五
香 Q 米飯 咋啦雞排 鵪鶉蛋豆干 泡菜河粉 季節蔬菜 玉米濃湯 熱量:885大卡 醣類:49.4% 脂肪:33.1 蛋白質:17.5%	香 Q 米飯 照燒肉排 沙茶鍋物 紅人炒蛋 季節蔬菜 金針菇蛋花湯 熱量:860大卡 醣類:54.3% 脂肪:28.8% 蛋白質:16.9%	香 Q 米飯 糖醋雞腿 麻婆豆腐 味噌豚肉高麗菜 季節蔬菜 菜頭黑輪湯 熱量:844大卡 醣類:49.9% 脂肪:32.0% 蛋白質:18.2%	香 Q 米飯 蒜泥白肉 佛跳牆 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 虱目魚丸湯 熱量:827大卡 醣類:49.1% 脂肪:32.6 蛋白質:18.3%	鹹豬肉炒飯 三杯雞丁 中華豆花 綜合滷味 蘿蔔糕/蔬菜 冰綠豆珍珠 熱量:827大卡 醣類:51.5% 脂肪:31.1 蛋白質:17.4%



營養師 魏嘉莉
(營養字第 05765 號)





北港高中 X 味達香

5月菜單

5月1日 星期一	5月2日 星期二	5月3日 星期三	5月4日 星期四	5月5日 星期五
香Q米飯 塔香三杯雞 蒜酥炸豆腐 冬瓜燜肉 新鮮青菜 紫菜湯	香Q米飯 蔥爆豬柳 推 章魚燒丸子 玉米火腿蛋 季節蔬菜 香菇雞湯	香Q白飯 炙烤雞排 韓式雜菜 沙嗲爆菇黑干 田園青菜/水果 海鮮濃湯	香Q白飯 金喜豬排 豆輪燒肉 南洋咖哩 季節蔬菜 筍絲蛋花湯	高麗菜鹹飯 轟炸雞腿 推 豆皮壽司+蘋果派 麻油鍋物 新鮮青菜 花生豆花
全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 841.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 821 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 826.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 828 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 833.5 大卡
5月8日 星期一	5月9日 星期二	5月10日 星期三	5月11日 星期四	5月12日 星期五
香Q米飯 椒鹽豬里肌 菜脯炒蛋 牽絲焗烤 新鮮青菜 蔥酥米粉湯	香Q米飯 鹽酥雞 龍鳳腿 茄香嫩腐 季節蔬菜 排骨酥湯	香Q白飯 黃金厚豬排 沙茶魷魚羹 彩繪蒸蛋 田園青菜/水果 大醬豆腐湯	香Q白飯 BBQ辛雞翅 京醬肉絲 日式關東煮 季節蔬菜 羅宋湯	紅醬筆管麵 蜜汁豬柳 總匯Pizza+QQ球 鹹酥拼盤 新鮮青菜 冬瓜椰果茶
全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 837.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 835.25 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 838.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 836 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 835 大卡
5月15日 星期一	5月16日 星期二	5月17日 星期三	5月18日 星期四	5月19日 星期五
香Q米飯 吮指翅腿 麻婆豆腐 春川炒年糕 新鮮青菜 玉米蛋花湯	香Q米飯 芝麻海苔燒肉 檸香雞柳 紅燒洋芋 季節蔬菜 小丸子湯	香Q白飯 紐奧良腿排 水晶肉燥 義式奶油燉菜 田園青菜/水果 蘿蔔玉米湯	香Q米飯 糖醋咕咾肉 培根洋蔥蛋 人氣小火鍋 季節蔬菜 肉梗湯	維力炸醬麵 普羅香草雞 黑糖銅鑼燒+脆薯 醬香回鍋肉 新鮮青菜 雙色凍飲
全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 844 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 844 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 856 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 852.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 866 大卡
5月22日 星期一	5月23日 星期二	5月24日 星期三	5月25日 星期四	5月26日 星期五
香Q米飯 黑胡椒肉排 咖哩魚蛋 魚板炒泡麵 新鮮青菜 日式味噌湯	香Q米飯 薄皮嫩雞腿 冰糖小菜 客家小炒 季節蔬菜 虱目魚丸湯	香Q白飯 鐵路排骨 鹽水雞 番麥炒蛋 田園青菜/水果 青菜豆腐湯	香Q米飯 卡滋麥脆雞 烤香腸 家常細腐 季節蔬菜 巧達濃湯	歐姆蛋炒飯 泡菜豬五花 奶茶蝸牛包+花枝排 芙蓉蒸蛋 新鮮青菜 綜合水果茶
全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 829.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 876.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 885.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 834.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 878.5 大卡

精選餐點

本月推薦 PIZZA

訂購去

天天有好吃！

查看更多



看更多好吃餐點



營養師:楊金惠

證書字號:009360

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

8 種品項

限時推出 20:23:05



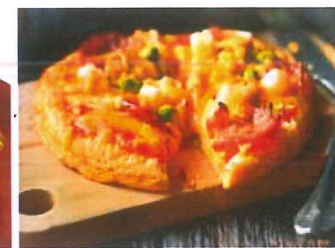
DIY豆皮壽司炒飯

已訂購 999



黑糖銅鑼燒

已訂購 666



派對PIZZA

已訂購 168



爆餡奶茶蝸牛包

已訂購 520

發燒餐點



魚板炒泡麵



紅醬筆管麵



牽絲焗烤



香酥蘋果派

5月29日 星期一	5月30日 星期二	5月31日 星期三
香Q米飯 照燒雞翅 瓜仔肉燥 白玉烘豆圈 新鮮青菜 冬菜冬粉湯	香Q米飯 黑川里肌 海帶三絲 西紅柿嫩蛋 季節蔬菜 鮮筍肉絲湯	香Q白飯 獵人燉雞 香蔥吉拿棒 熊貓豆腐 田園青菜/水果 海芽蛋花湯
全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 849.5 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 848 大卡	全日供應 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油麵類 2.8 份 份量 855.5 大卡



北港高中 5月菜單 維力 WEEK3 維力炸醬麵、杯子蛋糕、花生豆花 [黃金組合]

維力
限定



WEI-LIH MEN
維力炸醬麵
花生豆花



泰式料理

泰式雞腿、打拋豬肉、檸檬愛玉

WEEK 1

5月1日 星期二	5月2日 星期三	5月3日 星期四	5月4日 星期五	5月5日 星期五
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	什錦炒麵
泰式雞腿	馬鈴薯燉肉	藥膳雞翅	洋蔥豬柳	虱目魚排
麻婆豆腐	韓式年糕寬粉	白菜獅子頭	三角油豆腐絞肉	美味水餃
海帶小菜	養生珍珠丸	打拋豬肉	什錦鮮菇	小肉包
美味青菜	田園青菜	應時青菜	新鮮青菜	健康青菜
芹香魚丸湯	紫菜蛋花湯	冬瓜薑絲湯	榨菜肉絲湯	檸檬愛玉



經典小吃

無骨香雞排、嘉義雞肉飯、綠豆湯

WEEK 2

5月8日 星期一	5月9日 星期二	5月10日 星期三	5月11日 星期四	5月12日 星期五
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	嘉義雞肉飯	什錦炒飯
三杯雞	豬肉壽喜燒	無骨香雞排	紅蔥雞肉絲	蒲燒魚
蔥燒乾片	日式蒸蛋	沙茶魷魚羹	筍乾朴菜	香芋包
三色玉米炒蛋	蔬菜粉絲	日式關東煮	絞肉貢丸	小胖子
美味青菜	田園青菜	應時青菜	新鮮青菜	健康青菜
冬菜冬粉湯	玉米蛋花湯	黃瓜貢片湯	味增豆腐湯	綠豆湯

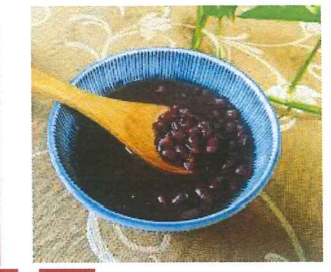
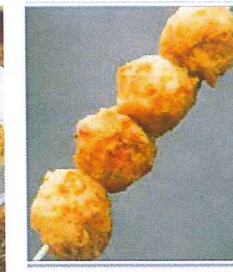


5月15日 星期一	5月16日 星期二	5月17日 星期三	5月18日 星期四	5月19日 星期五
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	炸醬麵
沙茶豬排	香香雞腿	泡菜肉片	藥膳雞翅	黃金蝦排
紅蘿蔔炒蛋	蔥燒豆腐	滷味小菜	南洋咖哩	杯子蛋糕
黃瓜菇菇	筍絲炒冬白	柴香花枝捲	客家小炒	豬肉水餃
美味青菜	田園青菜	應時青菜	新鮮青菜	健康青菜
薑絲海芽湯	酸辣湯	冬瓜魚丸湯	豬血湯	花生豆花



WEEK 4 酥炸雞腿、櫻花蝦炒飯、花枝丸拼薯條 | 飄香美味!

5月22日 星期一	5月23日 星期二	5月24日 星期三	5月25日 星期四	5月26日 星期五
香Q白飯	招牌雞肉飯	香Q白飯	香Q白飯	櫻花蝦炒飯
紅燒肉丁	紅蔥雞肉絲	辣滷雞腿	蒜味肉片	酥炸雞腿
三杯百頁杏鮑菇	魯筍乾	白菜魚羹	麻辣燙	銀絲卷
蔬菜粉絲	三角油豆腐	美味蒸蛋	番茄玉米豆腐	花枝丸拼薯條
美味青菜	田園青菜	應時青菜	新鮮青菜	健康青菜
芹香貢片湯	味噌海芽湯	海鮮濃湯	當歸麵線湯	紅豆湯



WEEK 5 三杯翅丁、辣炒寬粉 | 迎接六月!

5月29日 星期一	5月30日 星期二	5月31日 星期三
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯
鐵路豬排	三杯翅丁	麻油肉片
福州丸	扁魚白菜滷	關東煮
五味醬豆腐	紅蘿蔔炒蛋	辣炒寬粉
美味青菜	田園青菜	應時青菜
淡水魚丸湯	豆腐味增湯	紫菜蛋花湯



選我!

助民新鮮食品工廠

112年05月菜單
供餐學校
北港高中

5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
星期一 香Q米飯 沙茶排骨 麻油雞 鮮肉香腸 時節青菜 冬瓜丸子湯	星期二 香Q米飯 五香滷雞腿 麻婆豆腐 喜相逢 快炒青菜 金針菇蛋花湯	星期三 香Q米飯 香酥雞排 綜合滷味 紅燒獅子頭 季節蔬菜 酸菜鴨肉湯	星期四 香Q米飯 鐵路排骨 咖哩魚蛋 雞塊+摩天棒 高纖蔬菜 筍片豆腐湯	星期五 高麗菜飯/青菜 海鮮排 海帶結豆干 鮮肉水餃*2 巧克力QQ 檸檬山粉圓
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
星期一 香Q米飯 沙茶排骨 手工薑鴿蛋 花枝丸+雞塊 時節青菜 鮮菇滑蛋湯	星期二 香Q米飯 脆皮雞腿 筍干燒肉 包心菜燴獅子頭 時節青菜 魚丸湯	星期三 香Q米飯 糖醋排骨 洋蔥豬柳 手工春捲 快炒青菜 玉米濃湯	星期四 香Q米飯 鹽酥雞 廟口魷魚羹 翡翠燒賣 高纖蔬菜 爆皮蘿蔔湯	星期五 肉絲炒麵/青菜 蒜味排骨 鍋貼+地瓜球 鮮肉包 小象麵包 愛玉仙草
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
星期一 香Q米飯 大成雞肉堡 紅燒肉角 蜆蟻上樹 現炒青菜 冬瓜丸子湯	星期二 香Q米飯 沙茶排骨 麻婆豆腐 黃金柳葉魚 美味蔬菜 酸菜鴨肉湯	星期三 香Q米飯 卡啦雞排 麻辣雙蛋 炒甜不辣 田園蔬菜 紫菜蛋花湯	星期四 香Q米飯 沙茶排骨 麻油雞 中式香腸 現炒青菜 筍片豆腐湯	星期五 火腿蛋炒飯/青菜 卡拉雞排 客家小炒 塔香魷魚 乳酪蛋糕 珍珠奶茶
5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
星期一 香Q米飯 糖醋排骨 泡菜什錦 日式燒賣 現炒青菜 菜頭丸子湯	星期二 香Q米飯 香酥雞排 豆輪燒肉 日式蒸蛋 美味蔬菜 榨菜肉絲湯	星期三 香Q米飯 紅燒排骨 咖哩雞 旋風雞塊*2 快炒青菜 紫菜豆腐湯	星期四 香Q米飯 香酥魚排 雙色豆腐 紅蘿蔔炒蛋 田園青菜 鴨肉麵線湯	星期五 什錦炒麵/青菜 金禧排骨 梅子薯條+雞塊 豆干米血 椰子麵包 紅豆薏仁
5月29日	5月30日	5月31日	洽購專線: 05-5866692 本廠採用國產豬肉	
星期一 香Q米飯 雞米花 咖哩魚蛋 韓式炒冬粉 時節青菜 甘藍滑蛋湯	星期二 香Q米飯 主廚滷排骨 麻婆豆腐 中式香腸 快炒青菜 玉米濃湯	星期三 香Q米飯 滷味雞腿 洋蔥豬柳 喜相逢 蒙古炒青菜 酸菜鴨肉湯	THANK YOU	