

助民新鮮食品工廠

112年11月菜單
供餐學校
嘉新國中

		11月1日	11月2日	11月3日
		星期三	星期四	星期五
		香Q米飯 滷味雞翅 麻辣鴿蛋 包心菜炒豆皮 快炒青菜 冬瓜珍珠	五穀飯 沙茶排骨 麻油雞 鮮肉香腸 田園青菜 筍片豆腐湯	肉絲炒飯 油甘魚排 鮮肉水餃*2 包心菜獅子頭 快炒青菜 玉米濃湯
		<small>數量822件總額46.9% 蛋白質15.5% 飽和脂肪26.5%</small>	<small>數量807件總額46.7% 蛋白質14.9% 飽和脂肪25.5%</small>	<small>數量830件總額49.2% 蛋白質15.5% 飽和脂肪25.1%</small>
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五穀飯 香酥魚排 泡菜什錦 菜脯炒蛋 現炒青菜 蘿蔔丸子湯	芝麻飯 香酥雞排 豆輪燒肉 紅蘿蔔炒蛋 美味蔬菜 榨菜肉絲湯	香Q米飯 鐵路排骨 咖哩雞 小巧雞塊*2 快炒青菜 布丁紅茶	五穀飯 五香雞排 熊貓豆腐 日式蒸蛋 田園青菜 當歸麵線湯	什錦炒麵 金禧排骨 鍋貼+雞塊 豆沙包 快炒青菜 浮水魚丸湯
<small>數量819件總額47.3% 蛋白質14.1% 飽和脂肪25.5%</small>	<small>數量812件總額48.4% 蛋白質15.2% 飽和脂肪26.3%</small>	<small>數量822件總額46.9% 蛋白質15.5% 飽和脂肪26.5%</small>	<small>數量817件總額47.7% 蛋白質14.9% 飽和脂肪25.5%</small>	<small>數量820件總額49.2% 蛋白質15.5% 飽和脂肪25.1%</small>
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五穀飯 鹽酥雞 咖哩雞 肉燥豆腐 時節青菜 甘藍滑蛋湯	芝麻飯 黑蜜里肌 麻婆豆腐 中式香腸 快炒青菜 玉米濃湯	香Q米飯 三杯雞 洋蔥豬柳 黃金玉米蛋 季節蔬菜 愛玉仙草	五穀飯 御膳里肌排 沙茶魷魚羹 可口滷蛋 田園青菜 爆皮菜頭湯	高麗菜飯 香酥雞排 海帶+豆干 包心菜菇菇 現炒青菜 鮮菇滑蛋湯
<small>數量819件總額47.3% 蛋白質14.1% 飽和脂肪25.5%</small>	<small>數量811件總額46.9% 蛋白質15.1% 飽和脂肪26.5%</small>	<small>數量806件總額46.7% 蛋白質16% 飽和脂肪25.7%</small>	<small>數量826件總額48% 蛋白質15.6% 飽和脂肪25.5%</small>	<small>數量817件總額46.9% 蛋白質15.5% 飽和脂肪26.5%</small>
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五穀飯 紅燒雞丁 綜合什錦 麥克雞塊*2 快炒青菜 紫菜豆腐湯	芝麻飯 脆皮雞排 梅干燒肉 洋蔥炒蛋 時節青菜 刺瓜丸子湯	香Q米飯 滷味排骨 咖哩雞 刺瓜肉片 快炒青菜 冬瓜芋圓	五穀飯 香酥魚排 豆干燴鴿蛋 招牌獅子頭 季節蔬菜 玉米濃湯	肉絲炒麵 海鮮魷魚排 桂冠鮮肉包 鮮肉水餃*2 美味青菜 當歸麵線湯
<small>數量823件總額47.5% 蛋白質14.1% 飽和脂肪25.5%</small>	<small>數量809件總額48% 蛋白質15.6% 飽和脂肪25.1%</small>	<small>數量822件總額46.9% 蛋白質15.5% 飽和脂肪26.5%</small>	<small>數量846件總額49.4% 蛋白質15.8% 飽和脂肪25.1%</small>	<small>數量817件總額46.9% 蛋白質15.5% 飽和脂肪26.5%</small>
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
星期一	星期二	星期三	星期四	
五穀飯 蒜味排骨 紅燒雞丁 螞蟻上樹 現炒青菜 海苗蛋花湯	芝麻飯 卡啦雞翅 麻婆豆腐 紅蘿蔔炒蛋 美味蔬菜 酸菜鴨湯	香Q米飯 滷味雞排 肉燥滷蛋 泡菜肉片 田園蔬菜 仙草凍奶茶	五穀飯 雞米花 鐵板豬柳 鐵板豆腐 美味青菜 冬瓜丸子湯	
<small>數量819件總額47.3% 蛋白質14.1% 飽和脂肪25.5%</small>	<small>數量809件總額48% 蛋白質15.6% 飽和脂肪25.1%</small>	<small>數量821件總額46.7% 蛋白質15.5% 飽和脂肪26.7%</small>	<small>數量817件總額47.7% 蛋白質14.9% 飽和脂肪25.5%</small>	
				本廠採國產豬肉 洽購專線: 05-5866692 