

助民新鮮食品工廠

113年05月菜單

供餐學校

嘉新國中

		5月1日	5月2日	5月3日
		星期三	星期四	星期五
本廠採用國產豬肉 洽購專線: 05-5866692		香Q米飯 ♥三杯雞♥ 洋蔥豬柳 胡蘿蔔炒蛋♥ 季節蔬菜 酸菜鴨肉湯	樂活五穀飯 里肌肉排 沙茶魷魚羹 肉燥滷蛋 田園青菜 爆皮菜頭湯	招牌炒麵 卡啦雞排 桂冠紅豆包 塔香豆干片 有機青菜 金針菇蛋花湯
		熱量806件總額76.7% 蛋白質16%脂質25.7%	熱量826件總額78% 蛋白質16%脂質25.5%	熱量817件總額76.9% 蛋白質15%脂質26.5%
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
養生五穀飯 紅燒排骨 綜合什錦 麥克雞塊*2 快炒青菜 紫菜豆腐湯	高鈣芝麻飯 脆皮雞排 筍干扣肉 黃金玉米蛋 時節青菜 珍珠奶茶	香Q米飯 滷味排骨 咖哩雞 cas蝦捲 招牌青菜/豆漿 筍絲肉羹湯	五穀飯 大成雞肉堡 豆干滷鵪鶉 招牌獅子頭 季節蔬菜 玉米濃湯	肉絲蛋炒飯 油甘(魚)排 蔥爆香腸片 鮮肉水餃*2 有機青菜 當歸麵線湯
熱量823件總額77.9% 蛋白質16.7%脂質26.5%	熱量808件總額78% 蛋白質15.6%脂質25.5%	熱量822件總額76.9% 蛋白質15.5%脂質26.5%	熱量816件總額79.2% 蛋白質15.8%脂質25.1%	熱量812件總額78.4% 蛋白質16%脂質26.5%
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五穀飯 蒜味排骨 紅燒肉角 刺瓜肉片 現炒青菜 紫菜蛋花湯	香香芝麻飯 卡啦雞翅 麻婆豆腐 鮮味蒸蛋 高纖蔬菜/水果 紅豆薏仁	香Q米飯 海鮮排 肉燥滷蛋 廟口滷味 田園蔬菜 筍片爆皮湯	養生五穀飯 雞米花 洋蔥豬柳 肉燥油豆腐 美味青菜 冬瓜丸子湯	什錦炒麵 沙茶排骨 海帶+豆干 地瓜條+雞塊 現炒青菜 高麗菜蛋花湯
熱量807件總額77.3% 蛋白質16.1%脂質25.5%	熱量812件總額78.4% 蛋白質16%脂質26.5%	熱量811件總額76.7% 蛋白質16%脂質25.7%	熱量816件總額79.2% 蛋白質15.8%脂質25.1%	熱量812件總額78.4% 蛋白質16%脂質26.5%
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
養生五穀飯 香酥雞排 古早味肉燥 蒲瓜肉絲 蒙古炒青菜 筍片豆腐湯	芝麻飯 紅燒排骨 咖哩雞 檸檬雞柳條+雞塊 養生蔬菜/福樂牛乳 愛玉仙草	香Q米飯 滷味雞翅 泡菜什錦 油豆腐+鵪鶉 季節青菜 玉米濃湯	五穀飯 金喜排骨 雙色豆腐 客家菜脯蛋 快炒蔬菜 魚丸湯	高麗菜炒飯 滷味雞排 翡翠香菇燒賣 肉燥油豆腐 有機青菜 爆皮蘿蔔湯
熱量822件總額76.9% 蛋白質15.5%脂質26.5%	熱量812件總額78.4% 蛋白質16%脂質26.5%	熱量822件總額76.9% 蛋白質15.5%脂質26.5%	熱量812件總額78.4% 蛋白質16%脂質26.5%	熱量822件總額76.9% 蛋白質15.5%脂質26.5%
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
樂活五穀飯 沙茶排骨 泡菜肉片 螞蟻上樹 翠綠青菜 高麗菜蛋花湯	香香芝麻飯 酥炸三節翅 瓜仔肉 玉米炒蛋 高纖蔬菜/水果 珍珠紅茶	香Q米飯 虱目魚排 紅燒肉角 包心菜炒菇菇 季節青菜 酸菜鴨肉湯	養生五穀飯 蒲燒魚排 麻婆豆腐 刺瓜肉片 快炒蔬菜 冬瓜丸子湯	主廚炒麵 蒜味排骨 花枝捲 客家小炒 有機青菜 筍絲羹湯
熱量807件總額77.3% 蛋白質16.1%脂質25.5%	熱量812件總額78.4% 蛋白質16%脂質26.5%	熱量807件總額76.9% 蛋白質15.5%脂質26.5%	熱量807件總額78.7% 蛋白質16.9%脂質25.5%	熱量830件總額79.2% 蛋白質15.8%脂質25.1%