



人氣商品 好評不斷 夏日炎炎，消暑聖品！西瓜上市



助民新鮮食品工廠

06/13 朱古力麵包  
06/20 輕乳酪蛋糕

6月3日 星期一	6月4日 星期二	6月5日 星期三	6月6日 星期四	6月7日 星期五
香Q米飯 <b>糖醋排骨</b> 包心什錦 正宗燒賣 季節青菜 養生菇菇湯 熱量 805 作糖類 57.3% 蛋白質 16.1% 脂質 25.5%	香Q米飯 <b>老饕滷雞腿</b> 麻婆豆腐 蒙古蔬菜 <b>冬瓜丸子湯</b> <b>吉拿棒</b>	香Q米飯 <b>卡茲脆雞</b> <b>梅干扣肉</b> <b>爆漿香菇丸</b> 季節青菜 <b>酸菜鴨肉湯</b> 熱量 822 作糖類 56.9% 蛋白質 15.5% 脂質 26.5%	什錦炒麵 <b>紅燒排骨</b> 古早味米腸 <b>桂冠奶黃包</b> 時節青菜 古早味仙草 熱量 807 作糖類 58.7% 蛋白質 14.9% 脂質 25.5%	
6月10日 星期一 香Q米飯 <b>紅燒排骨</b> 九州關東煮 蒜炒青菜 海苗滑蛋湯 <b>泡菜佐年糕</b> 熱量 805 作糖類 57.3% 蛋白質 16.1% 脂質 25.5%	6月11日 星期二 香Q米飯 <b>五香雞排</b> 胖達豆腐 黑橋香腸 快炒蔬菜 <b>刺瓜湯</b> 熱量 812 作糖類 58.4% 蛋白質 16% 脂質 26.5%	6月12日 星期三 香Q米飯 <b>鐵路排骨</b> <b>日式咖哩</b> 現炒青菜 玉米濃湯 <b>鹽酥甜不辣</b> 熱量 822 作糖類 56.9% 蛋白質 15.5% 脂質 26.5%	6月13日 星期四 <b>彈珠紅茶</b> 肉醬拌麵 <b>香雞排/青菜</b> <b>鮮菇佐金雕捲</b> <b>蔥香吉拿棒</b> <b>朱古力麵包</b> <b>+</b> 熱量 807 作糖類 58.7% 蛋白質 14.9% 脂質 25.5%	6月14日 星期五 香Q米飯 <b>懷舊滷雞腿</b> <b>魷魚羹</b> 快炒青菜 <b>豆腐湯</b> <b>高湯蒸蛋</b> 熱量 807 作糖類 58.7% 蛋白質 14.9% 脂質 25.5%
6月17日 星期一 香Q米飯 <b>老滷三節翅</b> <b>泡菜什錦</b> <b>香酥柳葉魚</b> 現炒青菜 <b>酸菜鴨</b> 熱量 823 作糖類 55.9% 蛋白質 14.7% 脂質 24.5%	6月18日 星期二 香Q米飯 <b>日式炸豬排</b> <b>筍乾燒肉</b> <b>包心獅子頭</b> 時節蔬菜 <b>榨菜鮮肉湯</b> 熱量 808 作糖類 58% 蛋白質 15.6% 脂質 25.5%	6月19日 星期三 香Q米飯 <b>大成雞肉堡</b> <b>阿嬤滷肉燥</b> <b>香菇丸</b> <b>田園青菜</b> <b>爆皮豆腐湯</b> 熱量 811 作糖類 56.7% 蛋白質 16% 脂質 25.7%	6月20日 星期四 <b>輕乳酪蛋糕</b> 肉絲蛋炒飯 <b>沙茶排骨</b> <b>麻婆雙蛋</b> <b>雞塊+鍋貼</b> <b>蔬菜/奶香凍飲</b> 熱量 816 作糖類 59.2% 蛋白質 15.8% 脂質 25.1%	6月21日 星期五 香Q米飯 <b>鹽酥雞</b> <b>肉燥滷蛋</b> <b>基隆滷黑輪</b> 美味青菜 <b>冬瓜脆丸湯</b> 熱量 812 作糖類 58.4% 蛋白質 16% 脂質 26.5%
6月24日 星期一 香Q米飯 <b>金喜豬排</b> <b>麻油雞</b> <b>美味燒賣</b> 季節青菜 <b>紫菜蛋花湯</b> 熱量 823 作糖類 55.9% 蛋白質 14.7% 脂質 24.5%	6月25日 星期二 香Q米飯 <b>香酥雞排</b> <b>海帶滷鵝蛋</b> <b>時蔬燴貢丸</b> 快炒青菜 <b>玉米濃湯</b> 熱量 808 作糖類 58% 蛋白質 15.6% 脂質 25.5%	6月26日 星期三 香Q米飯 <b>紅燒排骨</b> <b>蔥爆豬柳</b> <b>美味青菜</b> <b>白蔘丸子湯</b> <b>手作甜不辣</b> 熱量 811 作糖類 56.7% 蛋白質 16% 脂質 25.7%	6月27日 星期四 <b>鐵板炒麵</b> <b>懷舊滷雞腿</b> <b>海苔飯捲</b> <b>熱狗+花枝丸</b> 季節蔬菜 <b>冬瓜粉圓</b> 熱量 816 作糖類 59.2% 蛋白質 15.8% 脂質 25.1%	6月28日 星期五 香Q米飯 <b>糖醋排骨</b> <b>老饕滷味</b> <b>流沙捲</b> 現炒青菜 <b>鮮蔬滑蛋湯</b> 熱量 812 作糖類 58.4% 蛋白質 16% 脂質 26.5%

歡迎訂購 訂購專線:05-5866692