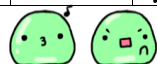


華南高商 114.10.01~114.10.31

午餐(葷食)團膳菜單

供餐單位：助民

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全蛋 /份	蛋黃 /份	雞腿 /份	油雞 /份	水果 /份	奶類 /份
10月1日	三	鹹豬肉炒飯	白米、鹹豬肉	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	美味水餃*2	水餃	青菜	紅豆地瓜圓	紅豆、地瓜圓		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0
10月2日	四	香Q米飯	白米	雞米花(約3個)	雞米花	洋蔥豬柳	洋蔥、菇類、豬柳	肉燥油豆腐*1	絞肉、油豆腐	青菜	冬瓜湯	冬瓜、丸子		6.7	2.9	2.1	3	0	0
10月3日	五	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.9	2	2.9	0	0
10月6日	一	中秋節 放假日																	
10月7日	二	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁	檸檬雞柳條*1	雞柳條	青菜	當歸麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2.1	3	0	0
10月8日	三	古早味炒麵	絞肉、麵	五香滷雞腿	雞腿	桂冠鮮肉包	鮮肉包	米血滷黑輪	米血、黑輪	青菜	綠豆豆花	綠豆、豆花		6.7	2.9	2	2.9	0	0
10月9日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0
10月10日	五	國慶日 放假日																	
10月13日	一	香Q米飯	白米	滷味排骨	排骨	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	古早味香腸*1	香腸	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0
10月14日	二	香Q米飯	白米	脆皮雞翅	雞翅	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	包心菜貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2
10月15日	三	培根蛋炒飯	白米、培根、雞蛋	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	香蔥吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	仙草米苔目	仙草凍、米苔目		6.5	2.9	2.2	3	0	0
10月16日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	紅燒肉角	白蘿蔔、豬肉	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	鴨肉、酸菜		6.5	2.8	2.3	3	0	0
10月17日	五	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	美味春捲*1	春捲	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0
10月20日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	梅干扣肉	竹筍、豬肉	泡菜冬粉	泡菜、冬粉	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0
10月21日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	蘿蔔肉羹	白蘿蔔、肉羹	脆皮龍鳳腿*1	龍鳳腿	青菜	金針肉絲湯	金針、肉絲		6.7	2.9	2	2.7	0	0
10月22日	三	義大利麵	絞肉、麵、玉米	雞米花(約3個)	雞米花	黃瓜香腸片	黃瓜、香腸片	肉燥滷蛋*1	雞蛋、絞肉	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0
10月23日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳、菇類	椒鹽甜不辣	甜不辣	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2
10月24日	五	國定假日																	
10月27日	一	香Q米飯	白米	鐵路排骨	大排	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	麥克雞塊*2	雞塊	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0
10月28日	二	香Q米飯	白米	招牌滷雞腿	雞腿	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.9	2	2.7	0	0
10月29日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	油豆腐+海帶	油豆腐、海帶結	章魚燒*1	章魚燒	青菜	布丁奶茶	布丁、奶茶		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0
10月30日	四	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	包心菜貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0
10月31日	五	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	花枝丸*1+摩天棒*1	花枝丸、摩天棒	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0



本廠採用國產豬肉

洽購專線:05-5866692



總 量
862
874
867
874
867
870
870
882
863
858
854
864
858
862
885
870
858
870
870
854