



華南高商



松之林 10月菜單



10/1 星期三	10/2 星期四	10/3 星期五	10/20 星期一	10/21 星期二	10/22 星期三	10/23 星期四	10/24 星期五		
香Q米飯 糖醋排骨 冬瓜麵輪 玉米炒蛋 季節蔬菜 菇菇什錦湯 <small>熱量:826大糖類:50.6% 脂肪:31.6%蛋白質:17.8%</small>	香Q米飯 鹹酥雞 黃瓜甜條 奶油鐵板豬 季節蔬菜 味噌豆腐湯 <small>熱量:818大糖類:49.6% 脂肪:31.9%蛋白質:18.5%</small>	培根蛋炒飯 照燒肉排 豆皮高麗菜 椒鹽薯條 季節蔬菜 綠豆西米露 <small>熱量:865大糖類:50.8% 脂肪:31.1%蛋白質:18.0%</small>	香Q米飯 雞肉堡 味噌豚肉高麗菜 菜脯炒蛋 季節蔬菜 玉米濃湯 <small>熱量:807大糖類:53% 脂肪:29.6%蛋白質:17.4%</small>	香Q米飯 糖醋里肌肉 古早味紅燒羹 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 虱目魚丸湯 <small>熱量:833大糖類:50.9% 脂肪:31.3%蛋白質:17.8%</small>	香Q米飯 五香雞翅 家常油豆腐 刺瓜燴魚丸 季節鮮蔬 火鍋湯 <small>熱量:803大糖類:50.5% 脂肪:31.4%蛋白質:18.1%</small>	香Q米飯 韓式燒肉 校園滷味 玉米炒蛋 季節鮮蔬 綜合鮮菇湯 <small>熱量:815大糖類:51.1% 脂肪:30.9%蛋白質:18.0%</small>	光復節連假		
10/6 星期一	10/7 星期二	10/8 星期三	10/9 星期四	10/10 星期五	10/27 星期一	10/28 星期二	10/29 星期三	10/30 星期四	10/31 星期五
中秋節連假	香Q米飯 壽喜燒肉片 黑干杏包菇 什錦白菜羹 季節蔬菜 冬菜肉絲湯 <small>熱量:809大糖類:50.7% 脂肪:31.2%蛋白質:18.1%</small>	香Q米飯 半香雞 木耳燴黃瓜 蒜香細腐*1 季節蔬菜 當歸麵線 <small>熱量:822大糖類:52.4% 脂肪:30.6%蛋白質:18%</small>	香Q米飯 蔥燒肉排 南洋咖哩 沙茶炒泡麵 季節蔬菜 筍子大骨湯 <small>熱量:831大糖類:52.6% 脂肪:29.9%蛋白質:17.7%</small>	雙十節連假	香Q米飯 麻油燒肉 黃金蝦捲 客家小炒 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>大糖類:51.5% 脂肪:31.3%蛋白質:18%</small>	香Q米飯 韓式炸雞*2 螞蟻上樹 蝦米白菜滷 季節蔬菜 味噌豆腐湯 <small>熱量:821大糖類:49.7% 脂肪:31.8%蛋白質:18.5%</small>	香Q米飯 港式肉排 乾扁四季豆 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 金針菇肉絲湯 <small>熱量:818大糖類:49.6% 脂肪:31.9%蛋白質:18.5%</small>	香Q米飯 五香雞腿 麻婆豆腐 香菇獅子頭 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 <small>熱量:816大糖類:49.5% 脂肪:32.8%蛋白質:18.5%</small>	香腸片炒飯 醬燒豬排 鮑菇米血 奶皇包 季節蔬菜 綠豆珍珠 <small>熱量:837大糖類:54.3% 脂肪:28.8%蛋白質:17.2%</small>
10/13 星期一	10/14 星期二	10/15 星期三	10/16 星期四	10/17 星期五					
香Q米飯 蜜汁排骨 海帶干絲 白醬燉蔬菜 季節蔬菜 酸辣湯 <small>熱量:823大糖類:49.8% 脂肪:31.7%蛋白質:18.5%</small>	香Q米飯 蜜汁雞排 梅菜滷筍干 肉燥獅子頭 季節蔬菜 金針菇海苔湯 <small>熱量:827大糖類:51.5% 脂肪:30.5%蛋白質:17.8%</small>	香Q米飯 御膳大排 韓式部隊鍋 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 小魚味噌湯 <small>熱量:802大糖類:52.9% 脂肪:29.9%蛋白質:17.4%</small>	香Q米飯 卡拉雞翅 打拋豬肉 招牌冬粉 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量:834大糖類:50.9% 脂肪:31.1%蛋白質:17.8%</small>	黑胡椒燴飯 醬燒肉排 山藥捲 奶香花椰菜 季節蔬菜 布丁奶茶 <small>熱量:842大糖類:54.5% 脂肪:29.9%蛋白質:17.7%</small>					



營養師 魏嘉莉
(營養字第 05765 號) 使用台灣豬肉