

華南高商

114.11.03~114.11.28

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	全蛋類 /份	畜豆 魚肉類 /份	蔬菜類 /份	油脂類 /份	水果類 /份	奶類 /份	總熱量
11月3日	一	香Q米飯	白米	脆皮雞排	雞排	豆干角滷鵪蛋	鵪蛋、黑豆干、胡蘿蔔	五香滷黑輪*1	黑輪	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月4日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁、菇類	脆皮花枝捲*1	花枝捲	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
11月5日	三	什錦炒麵	麵、絞肉、高麗菜	卡拉雞翅	雞翅	桂冠鮮肉包	肉包	海帶豆干	海帶、豆干	青菜	米苔目甜湯	米苔目		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
11月6日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	日式關東煮	白蘿蔔、杏鮑菇、魚豆腐	人仁炒蛋	胡蘿蔔、雞蛋	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
11月7日	五	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	筍干燒肉	竹筍、豬肉	包心菜貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	當歸麵線湯	麵線、當歸雞膳		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月10日	一	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約31個)	排骨酥	綜合什錦	包心白菜、菇類、肉片	喜相逢*1	柳葉魚	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
11月11日	二	香Q米飯	白米	香酥雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	刺瓜湯	刺瓜		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
11月12日	三	肉絲蛋炒飯	白米、肉絲、蛋	御膳排骨	排骨	鍋貼地瓜球	鍋貼、地瓜球	肉燥油腐鵪蛋	豬絞肉、油豆腐、鵪蛋	青菜	冬瓜仙草	冬瓜茶、仙草		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
11月13日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	洋葱燴肉條	洋葱、豬柳、菇類	胖胖果*1	胖胖果	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
11月14日	五	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	綜合魷魚羹	竹筍、魷魚、肉羹	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
11月17日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	刺瓜菇菇	刺瓜、菇類	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.8	2	3	0	0	864
11月18日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	雙色豆腐	竹筍、豆腐	椒鹽甜不辣	甜不辣	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
11月19日	三	古早味炒麵	麵、絞肉、高麗菜	卡拉雞腿	雞腿	米血滷黑輪	米血、黑輪	桂冠奶黃包	奶黃包	青菜	檸檬山粉圓	山粉圓、檸檬		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月20日	四	香Q米飯	白米	西芹厚肉片	西芹、厚肉片	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋、胡蘿蔔	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
11月21日	五	香Q米飯	白米	脆皮雞翅	雞翅	紅燒肉角	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔	包心菜獅子頭*1	包心菜、獅子頭	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	2.9	2	3	0	0	858
11月24日	一	香Q米飯	白米	雞米花(約31個)	雞米花	洋葱燴肉條	洋葱、豬柳、菇類	泡菜炒冬粉	泡菜、冬粉	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
11月25日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
11月26日	三	培根蛋炒飯	白米、培根、蛋	糖醋排骨(約31個)	排骨酥	麻油雞	高麗菜、雞丁、菇類	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	紅豆圓仔	紅豆、圓仔		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
11月27日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	筍干肉角	竹筍、豬肉	蛋酥絲瓜	絲瓜、雞蛋	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
11月28日	五	香Q米飯	白米	卡啦雞排	雞排	廟口魷魚羹	竹筍、魷魚、肉羹	翡翠燒賣*1	翡翠、燒賣	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854

本廠採國產豬肉 洽購專線:05-5866692