華南高商

114.11.03~114.11.28 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位:助民

11月4日	十 (十/16/10)			-,			117111120					八及于	-					
11月4日	田期	星期	主食	内容物	主菜	内容物	副菜一	内容物	副菜二	内容物	青菜	湯四	内容物	水果 第/1	数 10 分	蔬菜 : 類 / 份	曲脂 水果 類 / 份 / 份	奶類 總数 / 份 量
11月5日 三 什錦妙麵	11月3日	_	香Q米飯	白米	脆皮雞排	雞排	豆干角滷鴿蛋	鴿蛋、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					
11月7日 11分別	11月4日	=	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10日	11月5日	Ξ	什錦炒麵		卡拉雞翅	難翅	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10日 - 香Q米飯 OK	11月6日	©	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	6.	.7 2.9	2.3	2.8 0	0 870
11月11日 二	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 歸藥膳	6.	.7 2.8	2.1	2.9 0	0 862
11月12日 三 肉絲蛋炒飯	11月10日	_	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3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13日 四 香Q米飯 日本 海味雞腿 日本 洋葱焙肉條 洋葱焙肉條 洋葱焙肉條 洋葱焙肉條 洋葱焙肉條 洋葱焙肉條 洋葱焙肉除 洋葱焙肉除 洋葱焙肉除 洋葱焙肉除 大水田菜 青菜 冬瓜湯 朱瓜 45 24 24 6 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	11月11日	=	香Q米飯	白米	香酥雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐、绞肉	置蒸汽日	柴魚片、雞蛋	青菜	刺瓜湯	刺瓜	6.	.7 2.9	Z	2.7 0	0.2 882
11月17日 古Q米飯 D* 蒜味排骨 排析 综合鱿魚羹 T\$ *** 五米炒蛋 五米炒蛋 五米炒蛋 五米、麻麻 青菜 冬瓜湯 冬瓜 65 25 22 26 0 0 11月17日 香Q米飯 D* 香酥雞排 無辨 花瓜肉燥 油T 、 凝皮肉 刺瓜菇菇 刺瓜菇 上 11月19日 二 古早味炒麵 黄菜 秋瓜油煮 新菜 上 11月19日 二 古早味炒麵 黄菜 大拉雞腿 如果 米瓜油煮 新菜 新菜 海菜 海菜 海菜 上 11月19日 本日本 本日本 中本 中本 中本 中本 中本	11月12日	Ξ	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	肉燥油腐鴿蛋	豬绞肉、油豆 腐、鴿蛋	青菜	冬瓜仙草	冬瓜茶、 仙草	6.	.5 2.9	2.2	3 0	0 863
11月17日 — 香Q米飯 = *	11月13日	©	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	洋葱燴肉條	洋蔥、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18日 二 香Q米飯 □* 金喜排骨 排骨 雙色豆腐 竹筍、豆腐 椒鹽甜不辣 即下除 青菜 鴨肉麵線湯 鴨肉 12 2 2 0 0 0 0 0 0 0	11月14日	五	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	綜合魷魚羹	竹筍、鱿魚、 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19日 = 古早味炒麵	11月17日	_	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	花瓜肉燥	油丁、豬绞肉	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20日 四 香Q米飯 日本 西芹厚肉片 西芹厚肉片 四芹厚肉片 四种 紅燒肉角 日本 一旦 一旦 一旦 一旦 一旦 一旦 一旦 一	11月18日	=	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	z	2.7 0	0 858
11月21日 五 香Q米飯 B* 脆皮雞翅 BE 紅燒肉角 BE TOU菜獅子頭*1 BU X 茶菜 N A A A A A A A A A A A A A A A A A A	11月19日	Ξ	古早味炒麵	麵、绞肉、高 麗菜	卡拉雞腿	雞腿	米血滷黑輪	米血、黑輪	桂冠奶黄包	奶黄包	青菜	檸檬山粉圓		6.	.7 2.8	2.1	2.9 0	0 862
11月24日 — 香Q米飯 B* 難米花(約3個) 離米花 洋葱燴肉條 ^{洋蔥、豬柳、} 泡菜炒冬粉 泡菜、冬粉 青菜 紫菜蛋花湯 ^{紫菜、蘿} 6.8 2.8 2.3 2.8 0 0 870 11月25日 二 香Q米飯 B* 金喜排骨 ## 麻婆豆腐 &p、豆腐 如葉魚*1 柳葉魚 青菜 筍絲羹湯 竹筍、肉 6.7 2.9 2 2.7 0 0 878 11月26日 三 培根蛋炒飯 B* 糖醋排骨(約3個) 排骨酥 麻油雞 高蘿菜、蘿 鲜肉水餃*2 *較 青菜 紅豆圓仔 红豆、圆 6.7 2.9 2.1 2.9 0 0 870 11月27日 四 香Q米飯 B* 滷味雞腿 離 筍干肉角 竹筍、豬肉 蛋酥絲瓜 綠瓜、雞蛋 青菜 爆皮豆腐湯 爆皮、豆 6.7 2.9 2.1 2.9 0 0 870	11月20日	©	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25日 二 香Q米飯 D* 金喜排骨 排骨 麻婆豆腐 蛟雨、豆腐 柳葉魚*1 柳葉魚 青菜 筒絲羹湯 竹筍、肉 67 29 2 27 0 0 878 11月26日 三 培根蛋炒飯 B* 糖醋排骨(約3個) 排骨酥 麻油雞 丁、菇類 鲜肉水餃*2 *蛟 青菜 紅豆圓仔 红豆⑥ 67 29 21 29 0 0 870 11月27日 西Q米飯 D* 滷味雞腿 龜味雞腿 筍干肉角 竹筍、豬肉 蛋酥絲瓜 綠瓜、雞蛋 青菜 爆皮豆腐湯 爆皮豆腐湯 爆皮豆腐湯 爆皮豆腐湯 塩 11月27日 11月27日 四 香Q米飯 D*	11月21日	五	香Q米飯	白米	脆皮雞翅	難翅	紅燒肉角		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26日 三 培根蛋炒飯 日本 11月27日 四 香Q米飯 日本 11月27日 四 香Q米飯 日本 11月27日 四 香Q米飯 日本 11月27日 11月27日	11月24日	_	香Q米飯	白米	雞米花(約3個)	雞米花	洋葱燴肉條	洋蔥、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27日 四 香Q米飯 B* 滷味雞腿 雞腿 筍干肉角 TT筍、豬肉 蛋酥絲瓜 絲瓜、雞蛋 青菜 爆皮豆腐湯 傷で 6.7 2.9 2.1 2.9 0 0 870	11月25日	=	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻婆豆腐	绞肉、豆腐	柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉	6.	.7 2.9	2	2.7 0	0 858
	11月26日	Ξ	培根蛋炒飯	白米、培根、 蛋	糖醋排骨(約3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	红豆、圆仔	6.	.7 2.9	2.1	2.9 0	0 870
11月28日 五 香Q米飯 🗪 卡啦雞排 🕮 🛍 🛍 🛍 🛍 🛍 🛍 🛍 🛍 🏚 着 電 金針菇蛋花湯 🚉 🛣 🖽 👼 🛣 👼 電 電子 電	11月27日	6	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、鱿魚、 肉羹	翡翠燒賣*1	翡翠、燒膏	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 冷購專線:05-5866692