



華南高商&松之林 11月菜單

11/3 星期一	11/4 星期二	11/5 星期三	11/6 星期四	11/7 星期五
香Q米飯 迷迭香雞排 醬香豆腐 玉米炒蛋 季節蔬菜 菜頭大骨湯 熱量:841大卡 醣類:49.8% 脂肪:32.1% 蛋白質:18.2	香Q米飯 韓式燒肉 黃瓜燴鵪蛋 三杯米血 季節蔬菜 虱目魚丸湯 熱量:797大卡 醣類:52.6% 脂肪:32.1% 蛋白質:17.5	香Q米飯 香菇燒雞 鴨肉羹 培根高麗菜 季節鮮蔬 金針肉絲湯 熱量:816大卡 醣類:52.5% 脂肪:30.3% 蛋白質:17.2	香Q米飯 醬燒里肌 寧波年糕 阿婆茶葉蛋 季節鮮蔬 當歸麵線湯 熱量:837大卡 醣類:50.5% 脂肪:31.2% 蛋白質:18.3	香菇麻油飯 脆皮雞腿 甜不辣炒瓜 吉拿棒 季節鮮蔬 愛玉粉圓 熱量:827大卡 醣類:53% 脂肪:30% 蛋白質:17%
11/10 星期一	11/11 星期二	11/12 星期三	11/13 星期四	11/14 星期五
香Q米飯 卡拉雞翅 蕃茄炒蛋 碰皮白菜滷 季節鮮蔬 生炒鴨肉羹 熱量:824大卡 醣類:51.3% 脂肪:31.2% 蛋白質:17.4%	香Q米飯 洋葱豬柳 鹹水蔬菜 鐵板油豆腐 季節鮮蔬 菇菇什錦湯 熱量:801大卡 醣類:51.2% 脂肪:30.3% 蛋白質:17.9%	香Q米飯 花生口水雞 什錦冬粉 紅蘿蔔炒蛋 季節鮮蔬 黃瓜肉絲湯 熱量:817大卡 醣類:51.9% 脂肪:30.3% 蛋白質:17.8%	香Q米飯 糖醋排骨 南洋咖哩 三杯百頁 季節鮮蔬 味噌小魚湯 熱量:826大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.1% 蛋白質:17.5%	義式烏龍麵 五香雞排 培根青花菜 胖胖果 季節鮮蔬 古早味豆花 熱量:830大卡 醣類:53.1% 脂肪:29.8% 蛋白質:17.1%
11/17 星期一	11/18 星期二	11/19 星期三	11/20 星期四	11/21 星期五
香Q米飯 蜜汁雞翅 麻婆豆腐 柴魚高麗菜蛋 季節鮮蔬 南瓜濃湯 熱量:822大卡 醣類:52.1% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.8%	香Q米飯 蔥爆里肌 什錦滷味 丁香花生 季節鮮蔬 紫菜蛋花湯 熱量:825大卡 醣類:50.6% 脂肪:31.3% 蛋白質:17.8%	香Q米飯 胡椒鹽雞腿 肉燥福州丸 奶油燉白菜 季節鮮蔬 百菇湯 熱量:838大卡 醣類:51.1% 脂肪:31.9% 蛋白質:17.7%	香Q米飯 鐵板雞柳 咖哩粉絲煲 菜脯蛋 季節鮮蔬 冬瓜排骨湯 熱量:825大卡 醣類:50.6% 脂肪:31.6% 蛋白質:17.8%	鹹豬肉炒飯 油燜雞丁 柳葉魚*1 三杯百頁 季節鮮蔬 黑糖珍珠撞奶 熱量:860大卡 醣類:50.6% 脂肪:31.4% 蛋白質:18%
11/24 星期一	11/25 星期二	11/26 星期三	11/27 星期四	11/28 星期五
香Q米飯 卡拉雞排 開陽白菜 筍干麵輪 季節鮮蔬 麻油薑母鴨湯 熱量:832大卡 醣類:49.3% 脂肪:32.4% 蛋白質:18.3%	香Q米飯 金沙雞丁 鹹豬肉小炒 日式關東煮 季節鮮蔬 冬菜粉絲湯 熱量:818大卡 醣類:49.6%	香Q米飯 孜然蜜翅腿 部隊鍋物 洋葱炒蛋 季節鮮蔬 金針菇海芽湯 熱量:838大卡 醣類:52.1% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.8%	香Q米飯 蒜香大排 香菇肉羹 玉米炒蛋 季節鮮蔬 黃瓜肉絲湯 熱量:85大卡 醣類:51.1% 脂肪:30.7% 蛋白質:18.2%	肉鬆炒飯 五香雞腿 芋泥包 可樂餅 季節鮮蔬 冰綠豆薏仁 熱量:882大卡 醣類:49.3% 脂肪:33.1% 蛋白質:17.5%

營養師 魏嘉莉
(營養字第 05765 號)
使用台灣豬肉

