

華南高商

114.12.01~114.12.31

午餐(葷食)團膳菜單

供餐單位：助民

本廠採用國產豬肉 洽購專線

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	蛋豆腐類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	水果類/份	奶類/份	總熱量
12月1日	一	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	花瓜肉燥	絞肉、花瓜、油丁	雞塊*1+花枝丸*1	花枝丸、雞塊	青菜	當歸麵線湯	麵線、當歸藥膳		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
12月2日	二	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	豆干角滷鵪蛋	黑豆干、鵪蛋	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2.1	3	0	0.2	898
12月3日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	脆皮雞排	雞排	米血滷黑輪	米血、黑輪	水煮白蝦*1	白蝦	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
12月4日	四	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	咖哩雞	雞丁、胡蘿蔔、馬鈴薯	胖胖果*1	胖胖果	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
12月5日	五	香Q米飯	白米	椒鹽雞米花(約3個)	雞米花	關東煮	白蘿蔔、魚豆腐	肉燥油豆腐*1	豬絞肉、油豆腐	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
12月8日	一	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	肉燥滷蛋*1	豬絞肉、雞蛋	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月9日	二	香Q米飯	白米	滷味雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	春雞白玉捲*1	春雞白玉捲	青菜	筍絲肉羹湯	筍絲、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
12月10日	三	肉絲炒麵	麵、高麗菜、肉絲	香酥雞排	雞排	桂冠奶黃包	奶黃包	豆干+魷魚丸	豆干、魷魚丸	青菜	米苔目甜湯	米苔目		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
12月11日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	洋葱燴肉條	洋葱、豬柳、菇類	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
12月12日	五	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	油丁肉燥	油丁、絞肉	椒鹽甜不辣	甜不辣	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
12月15日	一	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	關東煮	白蘿蔔、魚豆腐	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.8	2	3	0	0	864
12月16日	二	香Q米飯	白米	五香雞翅	雞翅	雙色豆腐	竹筍、豆腐	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
12月17日	三	招牌蛋炒飯	白飯、玉米、肉絲、雞蛋	港式肉排	肉排	鮮肉水餃*2	水餃	薯條+花枝丸	薯條、花枝丸	青菜	紅豆湯圓	紅豆、湯圓		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
12月18日	四	香Q米飯	白米	卡拉雞排	雞排	麻油雞	高麗菜、雞丁、菇類	肉燥油豆腐*1	豬絞肉、油豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
12月19日	五	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	沙茶魷魚羹	竹筍、魷魚、肉羹	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.5	2.9	2	3	0	0	858
12月22日	一	香Q米飯	白米	滷味雞翅	雞翅	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、肉片	柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月23日	二	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	筍干肉角	竹筍、豬肉	蔥肉餡餅*1	餡餅	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
12月24日	三	古早味炒麵	麵、高麗菜、肉絲	卡啦雞排	雞排	黃瓜香腸片	小黃瓜、香腸片	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
12月25日	四	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉	麥克雞塊*2	雞塊	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
12月26日	五	香Q米飯	白米	鹽酥雞(約3個)	鹽酥雞	紅燒肉羹	白蘿蔔、肉羹	刺瓜肉片	刺瓜、肉片	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
12月29日	一	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁、菇類	美味燒賣*1	燒賣	青菜	虱目魚丸湯	魚丸		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月30日	二	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	洋葱豬柳	洋葱、豬柳	手工時蔬貢丸	蔬菜、貢丸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
12月31日	三	火腿蛋炒飯	白飯、玉米、火腿、雞蛋	紅燒排骨	排骨	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐	地瓜條+雞塊	地瓜條、雞塊	青菜	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870