



華南高商

松之林 12月菜单



12/1 星期一

香Q米飯
椒麻雞
花生麵筋
洋蔥炒蛋
季節蔬菜
紫菜蛋花湯

熱量: 812 大卡 糖類: 50.1%
脂肪: 32.1% 蛋白質: 17.9%

香Q米飯
馬鈴薯燒肉
鹹水雞
火腿玉米蛋
季節蔬菜
味噌豆腐湯

熱量: 848 大卡 糖類: 51.3%
脂肪: 31.8% 蛋白質: 18.1%

香Q米飯
香滷雞翅
香菇白菜滷
府城蝦捲
季節蔬菜
酸菜鴨肉湯

熱量: 828 大卡 糖類: 51.5%
脂肪: 31.0% 蛋白質: 17.6%

香Q米飯
糖醋排骨
南洋咖哩
三杯油豆腐
季節蔬菜
當歸麵線湯

熱量: 828 大卡 糖類: 51.5%
脂肪: 30.5% 蛋白質: 17.5%

肉絲蛋炒飯
宮保雞丁
鮑菇黑千
地瓜球
季節蔬菜
粉圓豆花

熱量: 840 大卡 糖類: 51.2%
脂肪: 30.5% 蛋白質: 17.5%

香Q米飯
咔啦雞翅
麻婆豆腐
三杯米面
季節蔬菜
芋頭米粉湯

熱量: 821 大卡 糖類: 51.0%
脂肪: 30.5% 蛋白質: 17.9%

香Q米飯
蔥燒里肌
水晶餃肉燥
客家小炒
季節蔬菜
鮮菇肉絲湯

熱量: 833 大卡 糖類: 49.9%
脂肪: 31.3% 蛋白質: 17.8%

香Q米飯
糖醋雞腿
芋頭佛跳牆
阿婆茶葉蛋
季節蔬菜
當歸麵線

熱量: 861 大卡 糖類: 49.8%
脂肪: 32.1% 蛋白質: 16.2%

行憲紀念日



沙茶肉絲麵
三杯燒雞
洋蔥炒蛋
港式蘿蔔糕
季節蔬菜
冬瓜芋圓

熱量: 844 大卡 糖類: 49.8%
脂肪: 32.1% 蛋白質: 18.2%

HAPPY
NEW YEAR
2026



香Q米飯
咔啦雞翅
蕃茄炒蛋
三絲河粉
季節蔬菜
玉米濃湯

香Q米飯
里肌肉排
韓式泡菜
胡瓜貢片
季節蔬菜
高麗菜豆皮湯

香Q米飯
五香雞腿
春川炒肉
脆皮杏包菇
季節蔬菜
綜合湯

香Q米飯
泰式魚
鴨肉羹
菜脯蛋
季節蔬菜
味噌小魚湯

番茄肉醬麵
金沙雞丁
干貝酥
培根青花菜
季節蔬菜
燒仙草

香Q米飯
咔啦雞排
南洋咖哩
魚香豆腸*1
季節蔬菜
酸辣湯

香Q米飯
黑胡椒肉片
培根洋芋
螞蟻上樹
季節蔬菜
油腐菜頭湯

熱量: 827 大卡 糖類: 50.6%
脂肪: 31.6% 蛋白質: 17.8%熱量: 825 大卡 糖類: 52.9%
脂肪: 30.9% 蛋白質: 17.1%熱量: 829 大卡 糖類: 50.7%
脂肪: 31.5% 蛋白質: 17.8%

香Q米飯
梅汁淋雞
紅蘿蔔炒蛋
糖醋豆腐
季節蔬菜
冬瓜排骨湯

香Q米飯
薑汁燒肉
香菇肉羹
醬燒甜不辣
季節蔬菜
冬菜粉絲湯

香Q米飯
韓式炸雞
蘿蔔燒麵輪
豆干肉末
柴魚高麗菜蛋
季節蔬菜
金針菇海芽湯

鹹豬肉炒飯
五香雞翅
白醬燉菜
綜合鹹酥
季節蔬菜
冬至湯圓

鹹豬肉炒飯
五香雞翅
白醬燉菜
綜合鹹酥
季節蔬菜
冬至湯圓