



# 華南高商



# 松之林 12月菜單



12/1 星期一	12/2 星期二	12/3 星期三	12/4 星期四	12/5 星期五	12/22 星期一	12/23 星期二	12/24 星期三	12/25 星期四	12/26 星期五		
香 Q 米飯 <b>椒麻雞</b> 花生麵筋 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>熱量: 812 大卡 醣類: 50.0% 脂肪: 32.1% 蛋白質: 17.9%</small>	香 Q 米飯 馬鈴薯燒肉 <b>鹹水雞</b> 火腿玉米蛋 季節蔬菜 味噌豆腐湯 <small>熱量: 848 大卡 醣類: 50.1% 脂肪: 31.8% 蛋白質: 18.1%</small>	香 Q 米飯 香滷雞翅 香菇白菜滷 <b>府城蝦捲</b> 季節蔬菜 <b>酸菜鴨肉湯</b> <small>熱量: 824 大卡 醣類: 51.3% 脂肪: 31.3% 蛋白質: 17.6%</small>	香 Q 米飯 <b>糖醋排骨</b> 南洋咖哩 三杯油豆腐 季節蔬菜 當歸麵線湯 <small>熱量: 828 大卡 醣類: 51.5% 脂肪: 31.0% 蛋白質: 17.6%</small>	肉絲蛋炒飯 <b>宮保雞丁</b> 鮑菇黑干 <b>地瓜球</b> 季節蔬菜 <b>粉圓豆花</b> <small>熱量: 840 大卡 醣類: 52% 脂肪: 30.5% 蛋白質: 17.5%</small>	香 Q 米飯 <b>咕咕雞翅</b> 麻婆豆腐 <b>三杯米血</b> 季節蔬菜 芋頭米粉湯 <small>熱量: 827 大卡 醣類: 51.6% 脂肪: 30.5% 蛋白質: 17.9%</small>	香 Q 米飯 <b>蔥燒里肌</b> 水晶餃肉燥 客家小炒 季節蔬菜 鮮菇肉絲湯 <small>熱量: 833 大卡 醣類: 50.9% 脂肪: 31.3% 蛋白質: 17.8%</small>	香 Q 米飯 糖醋雞腿 <b>芋頭佛跳牆</b> <b>阿婆茶葉蛋</b> 季節蔬菜 當歸麵線 <small>熱量: 841 大卡 醣類: 49.8% 脂肪: 32.1% 蛋白質: 18.2%</small>	行憲紀念日 	<b>沙茶肉絲麵</b> <b>三杯燒雞</b> 洋蔥炒蛋 <b>港式蘿蔔糕</b> 季節蔬菜 <b>冬瓜芋圓</b> <small>熱量: 841 大卡 醣類: 49.8% 脂肪: 32.1% 蛋白質: 18.2%</small>		
12/8 星期一	12/9 星期二	12/10 星期三	12/11 星期四	12/12 星期五	12/29 星期一	12/30 星期二	12/31 星期三				
香 Q 米飯 <b>咕咕雞翅</b> <b>蕃茄炒蛋</b> 三絲河粉 季節蔬菜 玉米濃湯 <small>熱量: 836 大卡 醣類: 51% 脂肪: 31.2% 蛋白質: 17.8%</small>	香 Q 米飯 里肌肉排 <b>韓式泡菜</b> 胡瓜貢片 季節蔬菜 高麗菜豆皮湯 <small>熱量: 813 大卡 醣類: 52.4% 脂肪: 31.4% 蛋白質: 17.2%</small>	香 Q 米飯 五香雞腿 <b>春川炒肉</b> 脆皮杏包菇 季節蔬菜 綜合湯 <small>熱量: 818 大卡 醣類: 50.2% 脂肪: 31.9% 蛋白質: 17.9%</small>	香 Q 米飯 <b>泰式魚</b> <b>鴨肉羹</b> 菜脯蛋 季節蔬菜 味噌小魚湯 <small>熱量: 815 大卡 醣類: 50.1% 脂肪: 32% 蛋白質: 17.9%</small>	<b>番茄肉醬麵</b> <b>金沙雞丁</b> <b>干貝酥</b> <b>培根青花菜</b> 季節蔬菜 <b>燒仙草</b> <small>熱量: 869 大卡 醣類: 48.7% 脂肪: 33.7% 蛋白質: 17.7%</small>	香 Q 米飯 <b>咕咕雞排</b> 南洋咖哩 魚香豆腸*1 季節蔬菜 <b>酸辣湯</b> <small>熱量: 827 大卡 醣類: 50.6% 脂肪: 31.6% 蛋白質: 17.8%</small>	香 Q 米飯 黑胡椒肉片 <b>培根洋芋</b> 螞蟻上樹 季節蔬菜 油腐菜頭湯 <small>熱量: 825 大卡 醣類: 52.9% 脂肪: 30% 蛋白質: 17.1%</small>	香 Q 米飯 <b>沙沙醬雞丁</b> 甜不辣炒瓜 <b>鮑菇黑干</b> 季節蔬菜 <b>虱目魚丸湯</b> <small>熱量: 829 大卡 醣類: 50.7% 脂肪: 31.5% 蛋白質: 17.8%</small>				
12/15 星期一	12/16 星期二	12/17 星期三	12/18 星期四	12/19 星期五							
香 Q 米飯 <b>梅汁淋雞</b> 紅蘿蔔炒蛋 <b>糖醋豆腐</b> 季節蔬菜 <b>冬瓜排骨湯</b> <small>熱量: 827 大卡 醣類: 51.6% 脂肪: 30.5% 蛋白質: 17.9%</small>	香 Q 米飯 <b>薑汁燒肉</b> <b>香菇肉羹</b> <b>醬燒甜不辣</b> 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 <small>熱量: 823 大卡 醣類: 51.3% 脂肪: 31.3% 蛋白質: 17.8%</small>	香 Q 米飯 <b>韓式炸雞</b> 蘿蔔燒麵輪 <b>魚乾菠菜</b> 季節蔬菜 <b>虱目魚丸湯</b> <small>熱量: 809 大卡 醣類: 52.2% 脂肪: 30.6% 蛋白質: 17.3%</small>	香 Q 米飯 <b>黑胡椒豬排</b> 豆干肉末 柴魚高麗菜蛋 季節蔬菜 金針菇海芽湯 <small>熱量: 817 大卡 醣類: 50.2% 脂肪: 31.9% 蛋白質: 17.9%</small>	<b>鹹豬肉炒飯</b> 五香雞翅 <b>白醬燉菜</b> 綜合鹹酥 季節蔬菜 <b>冬至湯圓</b> <small>熱量: 31 大卡 醣類: 51.6% 脂肪: 30.9% 蛋白質: 17.6%</small>							



營養師 魏嘉莉  
(營養字第 05765 號)  
使用台灣豬肉

