

華南高商&松之林 4月菜單



4/1 星期二
 香Q米飯
蔥燒豬排
 春川炒肉
咖哩粉絲煲
 季節蔬菜
 綜合鮮菇湯
熱量:820 大醣類:51.3%
 脂肪:30.7 蛋白質:18.0%

4/2 星期三
 香Q米飯
醬筍雞腿
打拋豬肉
 培根花椰菜
 季節蔬菜
 日式味噌湯
熱量:801 大醣類:51.2%
 脂肪:30.9 蛋白質:17.9%

清明節連假

營養師 魏嘉莉
 (營養字第 05765 號)
 使用台灣豬肉

4/7 星期一
 香Q米飯
蒜味大排
 瓜子肉燥
 香菇白菜滷
 季節蔬菜
 白玉蘿蔔湯
熱量:801 大卡 醣類:51.2% 脂肪:30.9% 蛋白質:17.9%

4/8 星期二
 香Q米飯
金沙骰子雞
咖哩魚蛋
 客家小炒
 季節蔬菜
 紫菜蛋花湯
熱量:812 大醣類:51.7%
 脂肪:30.5 蛋白質:17.7%

4/9 星期三
 香Q米飯
黑胡椒豬柳
 宮保油豆腐
 玉米炒蛋
 季節蔬菜
酸菜鴨肉湯
熱量:821 大醣類:49.7%
 脂肪:31.8 蛋白質:18.5%

4/10 星期四
 香Q米飯
半香雞
 招牌炒冬粉
 菜頭麵輪
 季節蔬菜
 青菜豆腐湯
熱量:807 大醣類:53% 脂肪:29.6%
 蛋白質:17.4%

4/11 星期五
沙茶豬肉炒麵
 醬香肉排
韓式部隊鍋
台式炸物
 季節蔬菜
冰觀音奶茶
熱量:860 大醣類:50.6%
 脂肪:31.4 蛋白質:18.0%

4/14 星期一
 香Q米飯
 三杯雞丁
翡翠雲吞
火腿洋芋
 季節蔬菜
酸辣湯
熱量:817 大卡 醣類:51.7%
 脂肪:30.3 蛋白質:17.8%

4/15 星期二
 香Q米飯
 里肌肉排
麻婆豆腐
 脆瓜甜不辣
 新鮮蔬菜
當歸麵線湯
熱量:820 大卡 醣類:51.3%
 脂肪:30.7 蛋白質:18.0%

4/16 星期三
 香Q米飯
 蜜汁雞腿
新港鴨肉羹
柳葉魚*
 新鮮蔬菜
虱目魚丸湯
熱量:816 大醣類:49.5%
 脂肪:32% 蛋白質:18.5%

4/17 星期四
 香Q米飯
無錫排骨
 紅蘿蔔炒蛋
龍鳳圓肉燥
 新鮮蔬菜
 黃瓜肉絲湯
熱量:820 大醣類:51.3%
 脂肪:30.7 蛋白質:18.0%

4/18 星期五
親子豚肉丼飯
紐澳良炸雞
炸豆腐佐泡菜
 柴魚蛋高麗菜
 季節蔬菜
冰布丁奶茶
熱量:886 大醣類:51.7%
 脂肪:30.5 蛋白質:17.8%

4/21 星期一
 香Q米飯
鳳梨咕咾肉
 蒙古炒肉
脆皮杏鮑菇
 季節蔬菜
 香菇肉羹湯
熱量:822 大卡 醣類:51.4%
 脂肪:30.6 蛋白質:18.0%

4/22 星期二
 香Q米飯
糖醋翅腿*2
 塔香海絲
奶油白菜
 季節蔬菜
 蘿蔔大骨湯
熱量:824 大醣類:51.3%
 脂肪:31.1 蛋白質:18.1%

4/23 星期三
 香Q米飯
 港式肉排
胡瓜燴魚丸
 洋蔥炒蛋
 季節蔬菜
 紫菜蛋花湯
熱量:806 大醣類:50.6%
 脂肪:31.3 蛋白質:18.1%

4/24 星期四
 香Q米飯
 五香雞翅
番茄蛋豆腐
 三絲河粉
 季節蔬菜
火鍋湯
熱量:835 大醣類:50.4%
 脂肪:31.3 蛋白質:18.3%

4/25 星期五
義式紅醬麵
日式壽喜燒
 玉米炒蛋
脆皮雞肉堡
 季節蔬菜
冰百香愛玉
熱量:881 大醣類:51.5%
 脂肪:30.6 蛋白質:17.8%

4/28 星期一
 香Q米飯
洋芋燒雞
 螞蟻上樹
佛跳牆
 季節蔬菜
 味噌豆腐湯
熱量:807 大醣類:53%
 脂肪:29.6 蛋白質:17.4%

4/29 星期二
 香Q米飯
金喜肉排
 日式關東煮
 銀芽蔥花蛋
 季節蔬菜
虱目魚丸湯
熱量:798 大醣類:51.1%
 脂肪:31% 蛋白質:17.9%

4/30 星期三
 香Q米飯
泰式椒麻雞
 海結滷豆干
香酥蝦排
 季節蔬菜
 冬菜粉絲湯
熱量:839 大醣類:49.7% 脂肪:32.2% 蛋白質:18.2%

