



# 華南高商



# 松之林 5月菜單



營養師 魏嘉莉  
(營養字第 05765 號)  
使用台灣豬肉



5/1 星期四

5/2 星期五

5/19 星期一

5/20 星期二

5/21 星期三

5/22 星期四

5/23 星期五

香 Q 米飯

素喜燒肉

咖哩雞丁

玉米炒蛋

季節蔬菜

金針菇茸湯

熱量:825 大卡 醣類:51.5%  
脂肪:30.6% 蛋白質:18%

培根炒飯

蜜汁豬排

肉燥水晶餃

梅粉地瓜條\*3

季節蔬菜

冰綠豆粉圓

熱量:857 大卡 醣類:52.9%  
脂肪:29.4% 蛋白質:17.7%

香 Q 米飯

醬燒大排

柴魚花枝燒

豆輪肉燥

季節蔬菜

酸辣湯

熱量:832 大卡 醣類:50.3%  
脂肪:31.4% 蛋白質:18.4%

香 Q 米飯

蒜香奶油雞

鴨肉羹

豆干鵝蛋

季節蔬菜

番茄蛋花湯

熱量:837 大卡 醣類:48.7%  
脂肪:32.2% 蛋白質:18.1%

香 Q 米飯

黑胡椒肉片

蕃茄炒蛋

花生米血

季節蔬菜

冬瓜排骨湯

熱量:827 大卡 醣類:51.6%  
脂肪:30.5% 蛋白質:17.9%

香 Q 米飯

雞肉堡

咕啞油腐

泡菜年糕

季節蔬菜

虱目魚丸湯

熱量:834 大卡 醣類:50.9%  
脂肪:1.3% 蛋白質:18.5%

日式烏龍麵

鐵路豬排

三杯百頁

胖胖果

季節青菜

古早味豆花

熱量:874 大卡 醣類:52.1%  
脂肪:29.8% 蛋白質:18.1%

5/5 星期一

5/6 星期二

5/7 星期三

5/8 星期四

5/9 星期五

5/26 星期一

5/27 星期二

5/28 星期三

5/29 星期四

5/30 星期五

園遊會補假

香 Q 米飯

可樂雞翅

鐵板豆腐

柴香高麗菜蛋

季節蔬菜

菇菇肉絲湯

熱量:825 大卡 醣類:51.5%  
脂肪:30.6% 蛋白質:18%

5/12 星期一

香 Q 米飯

糖醋排骨

茄汁甜不辣

刺瓜手互羹

季節蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量:816 大卡 醣類:52.5%  
脂肪:30.3% 蛋白質:17.2%

5/14 星期三

香 Q 米飯

蜜汁雞腿

螞蟻上樹

三杯麵腸

季節蔬菜

豆腐味噌湯

熱量:825 大卡 醣類:51.5%  
脂肪:30.6% 蛋白質:18%

5/15 星期四

紅醬義大利麵

醬燒豬排

紅豆捲\*1

客家小炒

季節蔬菜

冰冬瓜芋圓

熱量:859 大卡 醣類:51.4%  
脂肪:30.4% 蛋白質:18.2%

5/16 星期五

香 Q 米飯

脆皮雞腿

蒙古炒肉

獅子頭肉燥

季節蔬菜

鮮筍大骨湯

熱量:839 大卡 醣類:49.7%  
脂肪:32.2% 蛋白質:18.2%

5/26 星期一

香 Q 米飯

糖醋豬排

鍋物關東煮

培根青花菜

季節蔬菜

綜合鮮菇湯

熱量:818 大卡 醣類:50.2%  
脂肪:31.9% 蛋白質:17.9%

5/27 星期二

香 Q 米飯

三杯燒雞

佛跳牆

菜脯蛋

季節蔬菜

豆腐味噌湯

熱量:818 大卡 醣類:51.2%  
脂肪:30.8% 蛋白質:18.0%

5/28 星期三

香 Q 米飯

梅干扣肉

南洋咖哩

海苔捲

季節蔬菜

黃瓜肉絲湯

熱量:824 大卡 醣類:49.8%  
脂肪:31.7% 蛋白質:18.5%

5/29 星期四



香 Q 米飯

卡拉雞排

麻婆豆腐

紅蘿蔔炒蛋

季節蔬菜

玉米濃湯

熱量:803 大卡 醣類:50.5%  
脂肪:31.4% 蛋白質:18.1%

香 Q 米飯

蔥燒里肌肉

福菜筍乾

中式香腸

季節蔬菜

黃瓜肉絲湯

熱量:824 大卡 醣類:49.8%  
脂肪:31.7% 蛋白質:18.5%

香 Q 米飯

泰式椒麻雞

滷味拼盤

羅宋燻肉

季節蔬菜

什錦菇菇湯

熱量:832 大卡 醣類:50.3%  
脂肪:31.4% 蛋白質:18.4%

香 Q 米飯

麻油肉片

阿婆茶葉蛋

開陽白菜

季節蔬菜

當歸麵線

熱量:824 大卡 醣類:49.8%  
脂肪:31.7% 蛋白質:18.5%

香噴雞魯飯

糖醋翅腿

火腿洋芋

蔥吉拿棒

季節蔬菜

冰波霸奶茶

熱量:866 大卡 醣類:52.4%  
脂肪:30.1% 蛋白質:17.5%

