

華南高商 114年06月午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：助民

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 個 / 份	蛋豆 肉肉 個/份	蔬菜 個 / 份	油麵 個 / 份	水果 個 / 份	奶類 份 / 份	總數 量
6月2日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	瓜仔肉	豬絞肉、油豆腐、洋葱	五香滷黑輪*1	黑輪	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.8	2	3	0	0	864
6月3日	二	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	花枝丸*1+雞塊*1	龍鳳腿	青菜	鴨肉麵線湯	麵線、鴨肉		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
6月4日	三	肉絲炒麵	麵、肉絲、高麗菜	五香滷雞腿	雞腿	薯條+布丁酥	薯條、布丁酥	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	綠豆豆花	綠豆、豆花		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
6月5日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋、胡蘿蔔	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
6月6日	五	香Q米飯	白米	脆皮雞翅	雞翅	紅燒肉角	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉角	包心菜燴獅子頭*1	包心白菜、獅子頭	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
6月9日	一	香Q米飯	白米	椒鹽雞米花(約3個)	雞米花	洋葱燴豬柳	洋葱、豬柳	泡菜炒冬粉	泡菜、冬粉	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
6月10日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉	柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	筍絲肉羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
6月11日	三	火腿蛋炒飯	白米、火腿、洋葱	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	章魚小丸子*1	章魚小丸子	青菜	紅豆薏仁	紅豆、薏仁		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
6月12日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	筍干燒肉	竹筍、豬肉	吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、白蘿蔔		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
6月13日	五	香Q米飯	白米	卡啦雞排	雞排	沙茶魷魚羹	筍絲、肉羹、魷魚	翡翠燒賣*1	燒賣	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.9	2	3	0	0	858
6月16日	一	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	瓜仔肉	豬絞肉、油豆腐、洋葱	雞塊*1+花枝丸*1	雞塊、花枝丸	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
6月17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	2.7	0	0	858
6月18日	三	什錦炒麵	麵、絞肉、高麗菜	紐澳良雞丁	雞丁	巧克力銀絲卷	銀絲卷	油豆腐+海帶結	油豆腐、海帶結	青菜	愛玉山粉圓	愛玉、山粉圓		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
6月19日	四	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、胡蘿蔔、雞丁	椒鹽甜不辣	甜不辣	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
6月20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、杏鮑菇、貢丸	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		6.5	2.9	2	3	0	0	858
6月23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、鵪蛋	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
6月24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	肉羹、竹筍		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
6月25日	三	玉米蛋炒飯	白米、玉米、火腿	香酥雞排	雞排	客家小炒	豆干片、肉絲	包心菜燴香菇丸*1	包心菜、香菇丸	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.7	2.8	2.3	2.8	0	0	863
6月26日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	鐵板豬柳	洋葱、菇類、豬柳	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜		6.7	2.9	2	3	0	0	872
6月27日	五	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	油丁滷肉燥	豬絞肉、油豆腐、洋葱	脆皮花枝捲*1	花枝捲	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、蘿蔔		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882

本廠採用國產豬 洽購專線:05-5866692