



華南高商 松之林 6月菜單



6/2 星期一	6/3 星期二	6/4 星期三	6/5 星期四	6/6 星期五	6/23 星期一	6/24 星期二	6/25 星期三	6/26 星期四	6/27 星期五
香Q米飯 泡菜肉片 糖醋米血 培根玉米蛋 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:819大卡 醣類:52% 脂肪:30.2% 蛋白質:17.8%	香Q米飯 無骨雞腿排 瓜子肉燥 銀芽三絲 季節蔬菜 虱目魚丸湯 熱量:853大卡 醣類:50.3% 脂肪:31.6% 蛋白質:18.1%	香Q米飯 秘醬烤肉 螞蟻上樹 五香豆干 季節蔬菜 金針菇海苔湯 熱量:822大卡 醣類:51.4% 脂肪:30.7% 蛋白質:18.0%	香Q米飯 咖哩雞丁 番茄滑蛋 古早味香腸 季節蔬菜 當歸麵線湯 熱量:830大卡 醣類:50.2% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.4%	野菇豚肉拌飯 雞肉堡 燒賣蛋羹 鍋貼 季節蔬菜 冰珍珠奶茶 熱量:872大卡 醣類:52% 脂肪:29.9% 蛋白質:18%	香Q米飯 韓式炸雞 打拋豬肉 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 玉米濃湯 熱量:834大卡 醣類:50.9% 脂肪:31.3% 蛋白質:17.8%	香Q米飯 沙茶燴肉片 檸檬雞柳條*1 糖醋獅子頭 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量:830大卡 醣類:50.2% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.4%	香Q米飯 三杯雞 蒜蓉豆腐 南洋咖哩 季節蔬菜 鮮筍大骨湯 熱量:822大卡 醣類:51.4% 脂肪:30.7% 蛋白質:18%	香Q米飯 叉燒豬里肌 阿婆茶葉蛋 筍乾麵輪 季節蔬菜 針菇肉絲湯 熱量:817大卡 醣類:51.2% 脂肪:30.8% 蛋白質:18.0%	鹹豬肉炒飯 蜜汁雞腿 酸菜麵腸 煉乳銀絲卷 季節蔬菜 黑糖雙Q 熱量:839大卡 醣類:50.6% 脂肪:31.1% 蛋白質:18.3%

6/9 星期一	6/10 星期二	6/11 星期三	6/12 星期四	6/13 星期五
香Q米飯 紐澳良雞排 紅蘿蔔炒蛋 奶油白菜 季節蔬菜 鮮筍大骨湯 熱量:838大卡 醣類:52.1% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.8%	香Q米飯 金沙骰子雞*5 麻婆豆腐 瓜炒甜不辣 新鮮蔬菜 菇菇什錦湯 熱量:827大卡 醣類:51.6% 脂肪:30.5% 蛋白質:17.9%	香Q米飯 香菇雞丁 新港鴨肉羹 宮保豆腐丁 新鮮蔬菜 黃瓜魚丸湯 熱量:818大卡 醣類:49.6% 脂肪:31.9% 蛋白質:18.5%	香Q米飯 鮮魚排 洋蔥炒蛋 龍鳳圓肉燥 新鮮蔬菜 豆腐味噌湯 熱量:838大卡 醣類:52.1% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.8%	培根蛋炒飯 糖醋雞腿 客家小炒 烤地瓜 季節蔬菜 觀音奶茶 熱量:881大卡 醣類:5.5% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.8%

6/16 星期一	6/17 星期二	6/18 星期三	6/19 星期四	6/20 星期五
香Q米飯 茄汁菲力雞 鹹水雞 玉米炒蛋 季節蔬菜 酸辣湯 熱量:824大卡 醣類:51.5% 脂肪:30.6% 蛋白質:18%	香Q米飯 鳳梨咕咾肉 洋蔥豬柳 雞塊 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 熱量:816大卡 醣類:49.5% 脂肪:32% 蛋白質:18.5%	香Q米飯 糖醋翅腿*2 醬油豆腐 香菇肉羹 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:817大卡 醣類:51.2% 脂肪:30.8% 蛋白質:18.0%	香Q米飯 醬燒大排 泡菜河粉 菜脯炒蛋 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:819大卡 醣類:52% 脂肪:30.2% 蛋白質:17.8%	日式炒烏龍 私房魯雞翅 台式炸物 豬肉餡餅 季節蔬菜 布丁奶茶 熱量:881大卡 醣類:51.5% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.8%



營養師 魏嘉莉
(營養字第 05765 號)
使用台灣豬肉

營養師
魏嘉莉
(營養字第
05765 號)

