

114.07.21-08.08 華南高商 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	蛋黃 個/份	蔬菜 份/份	油脂類 份/份	水果 份/份	奶類 份/份	總熱量
7月21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	螞蟻上樹	冬粉、高麗菜	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
7月22日	二	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	筍絲肉羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
7月23日	三	義大利麵	麵、絞肉、洋葱、玉米	三杯雞	雞丁	黃瓜香腸片	黃瓜、香腸片	肉燥滷蛋*1	絞肉、雞蛋	青菜	米苔目甜湯	米苔目		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
7月24日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	麻辣雙蛋	黑豆干、魚蛋、雞蛋	蔥爆花枝圈	洋葱、花枝圈	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
7月25日	五	香Q米飯	白米	脆皮雞排	雞排	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、肉片	手工黑輪*1	黑輪	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
7月28日	一	香Q米飯	白米	醬燒排骨	排骨	關東煮	白蘿蔔、杏鮑菇、貢丸	香蔥吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.7	2.8	2	3	0	0	864
7月29日	二	香Q米飯	白米	卡拉雞翅	雞翅	洋葱豬柳	洋葱、菇類、豬柳	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
7月30日	三	肉絲蛋炒飯	白飯、肉絲、洋葱、雞蛋	蒜泥白肉	豬肉片	海帶+豆干	海帶、豆干	時蔬燴貢丸*1	包心白菜、貢丸	青菜	珍珠奶茶	珍珠、奶茶		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
7月31日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	翡翠燒賣*1	燒賣、翡翠	青菜	魚丸湯	魚丸		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
8月1日	五	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.5	2.9	2	3	0	0	858
8月4日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	綜合什錦	包心菜、雞蛋、菇類	韓式炒泡麵	泡菜、王子麵	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
8月5日	二	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	咖哩魚蛋	馬鈴薯、胡蘿蔔、魚蛋	玉米火腿蛋	玉米、火腿、雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
8月6日	三	招牌炒麵	麵、絞肉、高麗菜	五香滷雞翅	雞翅	鍋貼*1+花枝丸*1	鍋貼、花枝丸	桂冠奶黃包*1	奶黃包	青菜	冬瓜仙草	冬瓜茶、仙草		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
8月7日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	招牌滷味	白蘿蔔、杏鮑菇、貢丸	椒鹽熱狗*1	熱狗	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
8月8日	五	香Q米飯	白米	滷味腿排	腿排	筍絲魷魚羹	竹筍、魷魚、肉羹	水煮白蝦*1	白蝦	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.5	2.9	2	3	0	0	858



本廠採用國產豬
洽購專線:05-5866692
五星好評