



# 華南高商/松之林暑假菜單

7/21 星期一	7/22 星期二	7/23 星期三	7/24 星期四	7/25 星期五
香 Q 米飯 黑胡椒肉片 <b>柳葉魚*1</b> 南洋咖哩 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量:775大卡 醣類:53.1% 脂肪:29.0% 蛋白質:17.9%</small>	香 Q 米飯 <b>糖醋翅腿*2</b> 芋頭佛跳牆 <b>花生米血*1</b> 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 <small>熱量:791大卡 醣類:53.9% 脂肪:28.4 蛋白質:17.7%</small>	香 Q 米飯 鐵路大排 春川炒肉 海帶干絲 季節蔬菜 酸辣湯 <small>熱量:786大卡 醣類:52.1% 脂肪:30.3 蛋白質:17.6%</small>	香 Q 米飯 <b>雞肉堡</b> 筍干風火輪 <b>烤香腸</b> 季節蔬菜 <b>紅豆西米露</b> <small>熱量:772大卡 醣類:53% 脂肪:29.1 蛋白質:17.9%</small>	<b>蒜油肉燥麵</b> 醬燒肉排 <b>咕咾油腐</b> 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>熱量:787大卡 醣類:52.1% 脂肪:29.7 蛋白質:18.2%</small>
7/28 星期一	7/29 星期二	7/30 星期三	7/31 星期四	8/1 星期五
香 Q 米飯 <b>虱目魚排</b> 瓜子肉燥 菇炒青花菜 季節蔬菜 鮮筍大骨湯 <small>熱量:775大卡 醣類:53.1% 脂肪:29.0% 蛋白質:17.9%</small>	香 Q 米飯 香滷雞翅 <b>鴨肉羹</b> 玉米炒蛋 季節蔬菜 針菇海芽湯 <small>熱量:786大卡 醣類:52.1% 脂肪:30.3 蛋白質:17.6%</small>	香 Q 米飯 <b>醬燒豬排</b> <b>紅燒豆腐</b> 菜脯蛋 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 <small>熱量:818大卡 醣類:53.6% 脂肪:29.1 蛋白質:17.3%</small>	香 Q 米飯 宮保雞丁 <b>鹹水雞</b> 柴香花枝燒 季節蔬菜 <b>冰QQ紅茶</b> <small>熱量:775大卡 醣類:53.1% 脂肪:29.0 蛋白質:17.9%</small>	<b>鹹豬肉炒飯</b> 鐵路豬排 銀芽蔥花蛋 百頁丁 季節蔬菜 虱目魚丸湯 <small>熱量:775大卡 醣類:53.1% 脂肪:29.0 蛋白質:17.9%</small>
8/4 星期一	8/5 星期二	8/6 星期三	8/7 星期四	8/8 星期五
香 Q 米飯 <b>蔥燒豬排</b> 菇菇匯炒 螞蟻上樹 季節蔬菜 小魚味噌湯 <small>熱量:793大卡 醣類:54.0% 脂肪:28.4% 蛋白質:17.7%</small>	香 Q 米飯 <b>芝麻雞丁</b> <b>打拋豬肉</b> <b>奶油花椰菜</b> 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>熱量:772大卡 醣類:53% 脂肪:29.1 蛋白質:17.9%</small>	香 Q 米飯 <b>壽喜燒肉</b> 鍋物關東煮 <b>阿婆茶葉蛋</b> 季節蔬菜 當歸麵線湯 <small>熱量:818大卡 醣類:53.6% 脂肪:29.1 蛋白質:17.3%</small>	香 Q 米飯 糖醋雞腿 <b>肉燥水晶餃</b> <b>梅粉地瓜球*3</b> 季節蔬菜 <b>冰仙草蜜</b> <small>熱量:818大卡 醣類:53.6% 脂肪:29.1 蛋白質:17.3%</small>	<b>義式肉醬麵</b> <b>蜜汁豬排</b> 洋蔥炒蛋 <b>蘿蔔糕</b> 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量:796大卡 醣類:51.1% 脂肪:30% 蛋白質:17.9%</small>



營養師 魏嘉莉  
(營養字第 05765 號)