

華南高商

115.10.01~115.10.30 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	全蛋 個/份	蛋豆 魚肉 個/份	蔬菜 個/份	油蔴 雞/份	水果 個/份	奶類 /份	總熱 量
10月1日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳、菇類	檸檬雞柳條*1	檸檬雞柳條	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔	6.7	2.8	2	3	0	0	864
10月2日	五	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	廟口魷魚羹	竹筍、魷魚、肉羹	港式燒賣*1	燒賣	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋	6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
10月5日	一	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	麥克雞塊*2	雞塊	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋	6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
10月6日	二	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉	6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
10月7日	三	起司焗烤飯	白米、火腿、洋蔥	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、菇類	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙草	6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
10月8日	四	香Q米飯	白米	卡啦雞排	雞排	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	包心菜燴貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	冬瓜湯	冬瓜	6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
10月9日	五	補假日																	
10月12日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	蕃茄炒蛋	蕃茄、雞蛋、豆腐	泡菜炒冬粉	泡菜、冬粉	青菜	魚丸湯	魚丸	6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
10月13日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	脆皮花枝捲*1	花枝捲	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐	6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
10月14日	三	古早味炒麵	麵、絞肉、蔬菜	卡啦雞翅	雞翅	阿婆茶葉蛋*1	雞蛋	蔥炒香腸片	洋蔥、香腸片	青菜	綠豆湯	綠豆	6.5	2.9	2	3	0	0	858
10月15日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	日式關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、貢丸	肉燥滷蛋*1	雞蛋、絞肉	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹	6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
10月16日	五	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	筍干燒肉	竹筍、豬肉	包心菜燴貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線	6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
10月19日	一	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	綜合什錦	包心菜、北海翅	喜相逢*1	柳葉魚	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋	6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
10月20日	二	香Q米飯	白米	脆皮雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	日式章魚燒*1	章魚燒	青菜	刺瓜湯	刺瓜	6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
10月21日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	御膳排骨	排骨	薯條+雞塊	薯條、雞塊	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	愛玉山粉圓	愛玉、山粉圓	6.5	2.9	2	3	0	0	858
10月22日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳、菇類	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	豆腐湯	豆腐	6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
10月23日	五	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	綜合魷魚羹	筍絲、魷魚	檸檬雞柳條*1	雞柳條	青菜	冬瓜湯	冬瓜	6.5	2.9	2	3	0	0	858
10月26日	一	補假日																	
10月27日	二	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	雙色豆腐	筍絲、豆腐	花枝丸*1+雞塊*1	花枝丸、雞塊	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線	6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
10月28日	三	白醬筆管麵	筆管麵、絞肉、玉米	脆皮雞腿	雞腿	鮮肉水餃*2	水餃	翡翠燒賣*1	燒賣	青菜	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶	6.5	2.9	2	3	0	0.2	882
10月29日	四	香Q米飯	白米	港式肉排	肉排	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	招牌香腸*1	香腸	青菜	菜頭湯	白蘿蔔	6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
10月30日	五	香Q米飯	白米	脆皮雞翅	雞翅	紅燒肉角	白蘿蔔、豬肉	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	2.8	2.3	3	0	0	858

☆本廠採用國產豬肉 洽購專線:05-5866692☆