



華南高商&松之林 10月菜單

				10/1 星期四	10/2 星期五
				香 Q 米飯 筍干扣肉 菜脯炒蛋 脆皮雞堡 季節蔬菜 虱目魚丸湯 熱量:801 大卡醣類:54% 脂肪:28%蛋白質:18%	沙茶肉絲麵 紅燒雞翅 奶皇包 客家小炒 季節蔬菜 百香椰果蜜 熱量:722 大卡醣類:53% 脂肪:30%蛋白質:17%
10/5 星期一	10/6 星期二	10/7 星期三	10/8 星期四	10/9 星期五	
香 Q 米飯 脆皮雞排 南洋咖哩 芝麻豆干 季節鮮蔬 味噌豆腐湯 熱量:850 大卡醣類:51% 脂肪:32%蛋白質:17%	香 Q 米飯 里肌肉排 義式茄醬肉丸 紅燒油豆腐 季節蔬菜 鴨肉冬粉湯 熱量:830 大卡醣類:52% 脂肪:30%蛋白質:18%	香 Q 米飯 糖醋翅腿*2 麻油鍋物 蘋果派 季節蔬菜 冬瓜肉絲湯 熱量:927 大卡醣類:53% 脂肪:31%蛋白質:16%	香 Q 米飯 蒜泥白肉 螞蟻上樹 龍鳳圓肉燥 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:821 大卡醣類:56% 脂肪:27%蛋白質:17%	雙十節假期	
10/12 星期一	10/13 星期二	10/14 星期三	10/15 星期四	10/16 星期五	
香 Q 米飯 韓式雞丁 麻婆豆腐 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 當歸麵線湯 熱量:7781 大卡醣類:50% 脂肪:32%蛋白質:18%	香 Q 米飯 醬燒豬排 開陽白菜 花生豬血糕 季節蔬菜 筍香魚丸湯 熱量:825 大卡醣類:60% 脂肪:25%蛋白質:15%	香 Q 米飯 辣滷雞腿 福州丸肉燥 奶油玉米洋芋 季節蔬菜 酸辣湯 熱量:955 大卡醣類:55% 脂肪:28%蛋白質:17%	香 Q 米飯 鳳梨排骨酥 全洲豆腐鍋 阿婆茶葉蛋 季節蔬菜 菇菇什錦湯 熱量:880 大卡醣類:53% 脂肪:29%蛋白質:18%	義式肉醬麵 口水雞*2 木薯炒蛋 吉拿棒 季節蔬菜 粉條奶茶 熱量:822 大卡醣類:53% 脂肪:30%蛋白質:16%	
10/19 星期一	10/20 星期二	10/21 星期三	10/22 星期四	10/23 星期五	
香 Q 米飯 夜市大雞排 柴魚關東煮 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 玉米濃湯 熱量:852 大卡醣類:55% 脂肪:29%蛋白質:16%	香 Q 米飯 黑胡椒肉片 佛跳牆 三角油豆腐 季節蔬菜 蘿蔔大骨湯 熱量:842 大卡醣類:55% 脂肪:27%蛋白質:18%	香 Q 米飯 糖醋雞腿 蕃茄炒蛋 中式香腸 季節蔬菜 麵線糊 熱量:961 大卡醣類:55% 脂肪:28%蛋白質:17%	香 Q 米飯 蒜味大排 奶香咖哩雞 招牌冬粉 季節蔬菜 味噌豆腐湯 熱量:897 大卡醣類:53% 脂肪:24%蛋白質:17%	香菇肉燥飯 麥芽滷雞翅 鍋貼 玉米炒蛋 季節蔬菜 古早味豆花 熱量:811 大卡醣類:51% 脂肪:30%蛋白質:18%	
10/26 星期一	10/27 星期二	10/28 星期三	10/29 星期四	10/30 星期五	
光復節假期	香 Q 米飯 冰糖滷肉 大廚肉絲羹 檸檬雞柳*3 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:867 大卡醣類:54% 脂肪:29%蛋白質:18%	香 Q 米飯 五香雞翅 泡菜年糕 丁香花生 季節鮮蔬 黃瓜肉絲湯 熱量:952 大卡醣類:55% 脂肪:17%蛋白質:28%	香 Q 米飯 古早味豬排 花瓜肉燥 雞絲炒青花 季節鮮蔬 綜合湯 熱量:840 大卡醣類:52% 脂肪:31%蛋白質:17%	肉鬆炒飯 台式三杯雞 小瓜甜不辣 薯條 季節蔬菜 冰冬瓜芋圓 熱量:8777 大卡醣類:56% 脂肪:27%蛋白質:16%	

營養師林怡君
(營養字第
003875 號)
使用台灣豬肉



營養師林怡君
(營養字第
003875 號)
使用台灣豬肉

