

華南高商

115.11.02~115.11.30 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	水果	全蛋 雞 / 份	蛋豆 魚肉 類 / 份	蔬菜 類 / 份	油脂 類 / 份	水果 類 / 份	奶類 類 / 份	總熱 量
11月2日	一	香Q米飯	白米	椒鹽雞米花(約3個)	雞米花	筍干燒肉	竹筍、豬肉	日式蒸蛋	雞蛋、柴魚片	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
11月3日	二	香Q米飯	白米	金禧排骨	排骨	番茄炒蛋	番茄、雞蛋、豆腐	喜相逢*1	柳葉魚	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
11月4日	三	沙茶韭菜炒麵	麵、豆芽菜、絞肉	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	桂冠奶黃包*1	奶皇包	鍋貼*1+花枝丸*1	花枝丸、鍋貼	青菜	米苔目甜湯	米苔目、仙草		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月5日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉	檸檬雞柳條*1	雞柳條	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
11月6日	五	香Q米飯	白米	卡啦雞排	雞排	廟口魷魚羹	竹筍、肉羹、胡蘿蔔	翡翠燒賣*1	翡翠、燒賣	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
11月9日	一	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	雞塊*1+花枝丸*1	雞塊、花枝丸	青菜	當歸麵線湯	麵線、當歸		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月10日	二	香Q米飯	白米	厚切肉片	肉片	豆干角滷鵪蛋	黑豆干、鵪蛋	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
11月11日	三	咖哩蛋炒飯	白米、雞蛋、洋蔥	脆皮雞排	雞排	油丁滷鵪蛋	油丁、鵪蛋	枸杞白蝦*1	白蝦	青菜	百香愛玉	百香果汁、愛玉		6.5	2.9	2	3	0	0	858
11月12日	四	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、胡蘿蔔、雞丁	和風章魚燒*1	章魚燒	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
11月13日	五	香Q米飯	白米	椒鹽雞米花(約3個)	雞米花	台味關東煮	蘿蔔、魚豆腐、欣欣腸	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
11月16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	肉燥滷蛋*1	雞蛋、絞肉	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月17日	二	香Q米飯	白米	滷味雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	春雞白玉捲*1	白玉捲	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
11月18日	三	古早味炒麵	麵、豆芽菜、絞肉	香酥雞排	雞排	客家小炒	豆干片、豬肉絲	包心菜燴香菇丸*1	包心白菜、香菇貢丸	青菜	冬瓜仙草	冬瓜茶、仙草		6.5	2.9	2	3	0	0	858
11月19日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳、菇類	柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
11月20日	五	香Q米飯	白米	古早味滷雞腿	雞腿	油丁滷肉燥	油丁、豬絞肉	脆皮花枝捲*1	花枝捲	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、蘿蔔		6.5	2.9	2	3	0	0	858
11月23日	一	香Q米飯	白米	港式肉排	排骨	美味關東煮	蘿蔔、魚豆腐、欣欣腸	泡菜炒冬粉	泡菜、冬粉、高麗菜	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
11月24日	二	香Q米飯	白米	滷香雞翅	雞翅	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.5	2.9	2	3	0	0.2	882
11月25日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	鐵路排骨	排骨	茶葉蛋*1	雞蛋	招牌水餃*2	水餃	青菜	綠豆薏仁	綠豆、薏仁		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
11月26日	四	香Q米飯	白米	卡啦雞排	雞排	麻油雞	高麗菜、雞丁	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
11月27日	五	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	廟口魷魚羹	竹筍、肉羹、胡蘿蔔	花枝丸*1+摩天棒*1	花枝丸、摩天棒	青菜	菜頭湯	菜頭		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
11月30日	一	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、菇類	香酥柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861

☆本廠採用國產豬肉 洽購專線:05-5866692☆