



華南高商

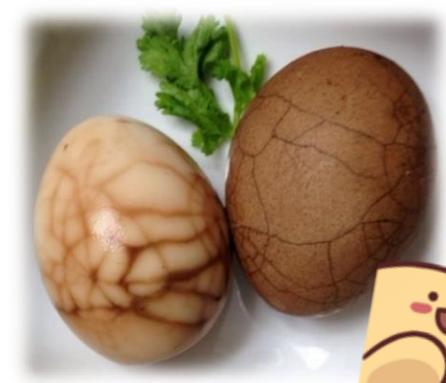


松之林



11月菜單



11/2 星期一	11/3 星期二	11/4 星期三	11/5 星期四	11/6 星期五	11/23 星期一	11/24 星期二	11/25 星期三	11/26 星期四	11/27 星期五
香 Q 米飯 鹽酥雞 花瓜肉燥 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 冬瓜鮮菇湯 熱量:792 大卡醣類:50% 脂肪:31%蛋白質:18%	香 Q 米飯 古早味肉排 蒜香豆干 夜市炒泡麵 季節蔬菜 榨菜肉絲湯 熱量:846 大卡醣類:57% 脂肪:26%蛋白質:17%	香 Q 米飯 宮保雞丁 泡菜年糕 刺瓜燴魚丸 季節鮮蔬 火鍋湯 熱量:992 大卡醣類:53% 脂肪:30%蛋白質:17%	香 Q 米飯 佛蒙特燒肉 肉燥油豆腐 洋蔥炒蛋 季節鮮蔬 冬菜粉絲湯 熱量:846 大卡醣類:55% 脂肪:27%蛋白質:18%	培根蛋炒飯 BBQ 醬雞腿 開陽高麗菜 黃金棒 季節蔬菜 鳳梨冰茶 熱量:797 大卡醣類:51% 脂肪:31%蛋白質:18%	香 Q 米飯 卡啦雞排 獅子頭肉燥 佛跳牆 季節蔬菜 培根濃湯 熱量:834 大卡醣類:50% 脂肪:32%蛋白質:18%	香 Q 米飯 筍干扣肉 高麗菜蛋 米血飽菇 季節蔬菜 蘿蔔大骨湯 熱量:842 大卡醣類:59% 脂肪:24%蛋白質:17%	香 Q 米飯 糖醋翅腿 麻婆豆腐 月亮蝦餅 季節蔬菜 柴魚大瓜湯 熱量:900 大卡醣類:51% 脂肪:31%蛋白質:18%	香 Q 米飯 照燒豬排 咖哩魚蛋 招牌冬粉 季節蔬菜 榨菜肉絲湯 熱量:840 大卡醣類:59% 脂肪:24%蛋白質:17%	咖哩豬肉炒飯 塔香三杯雞 糖醋甜不辣 卡士達銀絲捲 季節蔬菜 燒仙草 熱量:820 大卡醣類:49% 脂肪:33%蛋白質:18%
11/9 星期一	11/10 星期二	11/11 星期三	11/12 星期四	11/13 星期五	   營養師林怡君 (營養字第 003875 號) 使用台灣豬肉				
香 Q 米飯 卡啦雞翅 印度咖哩 下飯A燻蛋 季節蔬菜 海苔豆腐湯 熱量:801 大卡醣類:53% 脂肪:29%蛋白質:18%	香 Q 米飯 黑胡椒豬柳 綜合鹽酥雞 培根炒雙花 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:865 大卡醣類:54% 脂肪:29%蛋白質:18%	香 Q 米飯 沙茶醬爆雞 蟬絲大白菜 塔香海苔捲 季節蔬菜 綜合菇菇湯 熱量:887 大卡醣類:56% 脂肪:28%蛋白質:16%	香 Q 米飯 糖醋排骨 香菇肉羹 泡菜炒冰粉 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量:877 大卡醣類:50% 脂肪:23%蛋白質:17%	港式雞粒飯 蜜汁滷雞腿 鹹水雞 珍珠丸子 季節蔬菜 港式凍奶茶 熱量:834 大卡醣類:50% 脂肪:31%蛋白質:19%					
11/16 星期一	11/17 星期二	11/18 星期三	11/19 星期四	11/20 星期五	  				
香 Q 米飯 虱目魚排 白菜燻 鳥蛋海帶結 季節蔬菜 酸辣濃湯 熱量:756 大卡醣類:54% 脂肪:30%蛋白質:18%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 骰子雞*3 蔥燒板豆腐 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:840 大卡醣類:55% 脂肪:27%蛋白質:18%	香 Q 米飯 糖醋白旗魚 茶香滷蛋 洋蔥爆肉絲 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量:937 大卡醣類:56% 脂肪:26%蛋白質:17%	香 Q 米飯 韓式燒肉 馬鈴薯炒蛋 關東煮 季節蔬菜 豆腐蔬菜湯 熱量:857 大卡醣類:54% 脂肪:27%蛋白質:18%	義式肉醬麵 八角滷雞翅 丁香花生 納福流沙包 季節蔬菜 紅豆粉粿 熱量:801 大卡醣類:53% 脂肪:31%蛋白質:16%					

