華南高商　115.12.01~115.12.31 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	全穀雜/份	蛋豆魚肉雜/份	蔬菜/份	油脂/份	水果/份	奶類/份	總熱量
12月1日	二	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	筍干扣肉	竹筍、豬肉	包心菜燴獅子頭*1	包心白菜、獅子頭	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
12月2日	三	古早味炒麵	麵、豬絞肉、高麗菜	卡啦雞排	雞排	桂冠奶黃包*1	奶黃包	海帶+豆干	海帶結、豆干	青菜	愛玉山粉圓	愛玉、山粉圓		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
12月3日	四	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉	麥克雞塊*2	雞塊	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
12月4日	五	香Q米飯	白米	鹽酥雞(約3個)	雞米花	紅燒肉羹	蘿蔔、肉羹	肉燥滷蛋*1	雞蛋、絞肉	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
12月7日	一	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	鮮肉燒賣*1	燒賣	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
12月8日	二	香Q米飯	白米	脆皮雞排	雞排	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳、菇類	手工時蔬佐貢丸*1	包心白菜、貢丸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
12月9日	三	韓式蛋炒飯	白米、泡菜、雞蛋、洋蔥	鐵路排骨	排骨	綜合滷味	蘿蔔、魚豆腐、欣欣腸	塔香甜不辣	甜不辣	青菜	米苔目仙草	米苔目、仙草		6.5	2.9	2	3	0	0	858
12月10日	四	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	沙茶魷魚羹	筍絲、胡蘿蔔、魷魚、肉羹	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	蘿蔔湯	蘿蔔		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月11日	五	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁	脆皮春捲*1	春捲	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
12月14日	一	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	油丁滷肉燥	油丁、豬絞肉	椒鹽熱狗*1	熱狗	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
12月15日	二	香Q米飯	白米	金禧排骨	排骨	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	玉米火腿蛋	玉米、火腿、雞蛋	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
12月16日	三	什錦炒麵	麵、豬絞肉、高麗菜	鹽酥雞(約3個)	雞米花	煉乳銀絲卷*1	煉乳、銀絲卷	韭菜花炒甜不辣	韭菜花、甜不辣	青菜	百香愛玉	百香果汁、愛玉		6.5	2.9	2	3	0	0	858
12月17日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	麻辣雙蛋	黑豆干、鵪蛋、魚蛋	柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月18日	五	香Q米飯	白米	脆皮雞排	雞排	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、菇類	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.9	2	3	0	0	858
12月21日	一	香Q米飯	白米	港式肉排	排骨	關東煮	蘿蔔、魚豆腐、欣欣腸	螞蟻上樹	冬粉、高麗菜	青菜	筍片豆腐湯	筍片、豆腐		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
12月22日	二	香Q米飯	白米	卡啦雞翅	雞翅	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳、菇類	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	2.9	2	3	0	0.2	882
12月23日	三	咖哩蛋炒飯	白米、雞蛋、洋蔥	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	鮮肉水餃*2	水餃	時蔬燴貢丸*1	包心白菜、貢丸	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
12月24日	四	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	鮮肉燒賣*1	燒賣	青菜	魚丸湯	魚丸		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
12月25日	五	行憲紀念日 放假一天																		
12月28日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	綜合什錦	泡菜、高麗菜、菇類、鵪蛋	滷味黑輪條*1	黑輪	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
12月29日	二	香Q米飯	白米	醬燒排骨	排骨	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.9	2	3	0	0.2	882
12月30日	三	白醬筆管麵	筆管麵、豬絞肉、洋蔥	卡啦雞翅	雞翅	黃瓜拌香腸片	小黃瓜、香腸片	肉燥滷蛋*1	豬絞肉、雞蛋	青菜	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
12月31日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	綜合滷味	蘿蔔、魚豆腐、欣欣腸	雙絲炒蛋	胡蘿蔔、雞蛋、金針菇	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858

☆本廠採用國產豬肉 洽購專線:05-5866692☆