

✨ 今天午餐吃什麼？松之林打包你的午餐日常！
☐ 每日精選風味主菜、經典附餐，中午開飯！

松之林餐盒工廠 VS 華南高商

12月菜單





12/1 星期二	12/2 星期三	12/3 星期四	12/4 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	培根蛋炒飯
蔥燒肉排	醋溜雞丁	鐵路豬排	可樂滷雞翅
蘑菇嫩雞	砂鍋白菜滷	夯香腸	包蛋里輪捲
蒜酥白花菜	鴿蛋滷干丁	鹹水雞	小瓜杏鮑菇
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
浮水肉羹湯	火鍋湯	冬菜粉絲湯	冬瓜芋圓
熱量:916 大卡醣類:56% 脂肪:26%蛋白質:18%	熱量:813 大卡醣類:49% 脂肪:33%蛋白質:17%	熱量:868 大卡醣類:54% 脂肪:27%蛋白質:19%	熱量:797 大卡醣類:51% 脂肪:31%蛋白質:18%

12/7 星期一	12/8 星期二	12/9 星期三	12/10 星期四	12/11 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	肉燥乾拌麵
泰式椒麻雞	黑胡椒肉片	煎燒白旗魚	糖醋排骨	鹹酥二節翅*2
南洋咖哩	泡菜年糕	家常燒豆腐	冬瓜燒鴨	客家小炒
紅蘿蔔炒蛋	炒甜不辣	玉米炒蛋	炒公仔麵	黃金薯條
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
港式酸辣湯	魚丸湯	藥燉麵線湯	紫菜蛋花湯	古早味豆花
熱量:792 大卡醣類:58% 脂肪:28%蛋白質:17%	熱量:902 大卡醣類:62% 脂肪:22%蛋白質:12%	熱量:819 大卡醣類:54% 脂肪:29%蛋白質:17%	熱量:842 大卡醣類:59% 脂肪:24%蛋白質:17%	熱量:792 大卡醣類:50% 脂肪:31%蛋白質:18%

12/14 星期一	12/15 星期二	12/16 星期三	12/17 星期四	12/18 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	沙茶豬肉燴飯
卡啦雞排	蔥燒里肌	迷迭香雞腿	紅燒豬腩	正宗黃燜雞
麻婆豆腐	小肉圓肉燥	番茄莎莎肉醬	咖哩魚蛋	造型鴨鴨包
沙茶銀芽蛋	奶油白菜	鮑菇黑干	柴魚高麗菜蛋	大滷桶
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
黃瓜肉絲湯	金針菇蛋花湯	蘿蔔大骨湯	酸菜鴨肉湯	布丁奶茶
熱量:837 大卡醣類:48% 脂肪:35%蛋白質:17%	熱量:917 大卡醣類:58% 脂肪:25%蛋白質:17%	熱量:837 大卡醣類:56% 脂肪:26%蛋白質:17%	熱量:812 大卡醣類:57% 脂肪:25%蛋白質:17%	熱量:805 大卡醣類:58% 脂肪:26%蛋白質:16%

12/21 星期一	12/22 星期二	12/23 星期三	12/24 星期四	12/25 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	12月25日 行憲紀念日 聖誕節
無骨香雞排	醬燒肉排	三杯雞丁	糖醋排骨	
回鍋肉片	阿婆茶葉蛋	冬瓜肉片	壽喜燒什錦鍋	
紅蘿蔔炒蛋	鐵板豆腐	培根炒青花	玉米炒蛋	
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	
玉米濃湯	冬至湯圓	鮮菇肉絲湯	小魚味噌湯	
熱量:834 大卡醣類:50% 脂肪:32%蛋白質:18%	熱量:942 大卡醣類:59% 脂肪:24%蛋白質:17%	熱量:785 大卡醣類:52% 脂肪:31%蛋白質:17%	熱量:837 大卡醣類:59% 脂肪:24%蛋白質:17%	

12/28 星期一	12/29 星期二	12/30 星期三	12/31 星期四
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
黃金蝦排	蒜泥白肉	糖醋雞翅	里肌肉排
西紅柿蛋豆腐	綜合鹹酥雞	馬鈴薯炒蛋	菇菇匯炒
越式冬粉	木耳炒蛋	脆瓜豆干	章魚小丸子
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
虱目魚丸湯	黃瓜肉絲湯	昆布蛋花湯	蘿蔔玉穗湯
熱量:817 大卡醣類:53% 脂肪:29%蛋白質:17%	熱量:916 大卡醣類:57% 脂肪:26%蛋白質:17%	熱量:745 大卡醣類:58% 脂肪:27%蛋白質:17%	熱量:819 大卡醣類:58% 脂肪:25%蛋白質:17%





VS













營養師林怡君（營養字第 003875 號）
使用台灣豬肉