

# 華南高商\*松之林 1+2月菜單



1/2 週期

1/5 星期一					1/6 星期二					1/7 星期三					1/8 星期四					1/9 星期五				
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯					
三杯雞丁	蒜泥白肉	咔啦雞翅	醬燒肉排	嘉義雞肉飯	蜜糖翅腿*2	蜜糖翅腿*2	蜜糖翅腿*2	蜜糖翅腿*2	蜜糖翅腿*2	芋頭佛跳牆	芋頭佛跳牆													
魚香豆腐	柳葉魚*1	冬瓜麵筋	菜脯炒蛋	咖哩烏龍麵	蜜汁雞腿	蜜汁雞腿	蜜汁雞腿	蜜汁雞腿	蜜汁雞腿	南洋咖哩	南洋咖哩													
洋蔥炒蛋	紫菜蛋花湯	螞蟻上樹	水晶餃肉燥	燒仙草	燒仙草	燒仙草	燒仙草	燒仙草	燒仙草	季節蔬菜	季節蔬菜													
季節蔬菜	浮水魚丸湯	季節蔬菜	季節蔬菜	日式角煮	日式角煮	日式角煮	日式角煮	日式角煮	日式角煮	味噌小魚湯	味噌小魚湯													
鴨肉羹湯	五香雞翅	柴魚高麗蛋	糖醋排骨	夏威夷炒飯	五香雞翅	五香雞翅	五香雞翅	五香雞翅	五香雞翅	黑胡椒大排	黑胡椒大排													
熱量: 815 大卡 脣類: 50.1% 脂肪: 32% 蛋白質: 17.9%	熱量: 820 大卡 脣類: 50.7% 脂肪: 31.5% 蛋白質: 17.8%	熱量: 821 大卡 脣類: 51.2% 脂肪: 31.2% 蛋白質: 17.6%	熱量: 824 大卡 脣類: 51.3% 脂肪: 31.1% 蛋白質: 17.6%	熱量: 846 大卡 脣類: 53.8% 脂肪: 26.3% 蛋白質: 17.0%	熱量: 820 大卡 脣類: 52.4% 脂肪: 32.1% 蛋白質: 18.3%	熱量: 827 大卡 脣類: 49.1% 脂肪: 32.6% 蛋白質: 18.3%	熱量: 827 大卡 脣類: 52.4% 脂肪: 32.1% 蛋白質: 18.3%	熱量: 832 大卡 脣類: 49.3% 脂肪: 32.1% 蛋白質: 18.3%	熱量: 827 大卡 脣類: 50.6% 脂肪: 31.6% 蛋白質: 17.8%	香Q米飯	香Q米飯													
玉米肉末	糖醋甜不辣	鮑菇黑干	洋蔥滑蛋	培根蛋炒飯	五香雞翅	五香雞翅	五香雞翅	五香雞翅	五香雞翅	金針菇海苔湯	金針菇海苔湯													
季節蔬菜	沙茶魷魚羹	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯				
酸辣湯	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	季節蔬菜	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯	味噌小魚湯				
熱量: 849 大卡 脣類: 44.3% 脂肪: 33.4% 蛋白質: 17.3%	熱量: 804 大卡 脣類: 52% 脂肪: 30.8% 蛋白質: 17.3%	熱量: 830 大卡 脣類: 53.1% 脂肪: 29.8% 蛋白質: 17.1%	熱量: 827 大卡 脣類: 49.1% 脂肪: 32.6% 蛋白質: 18.3%	熱量: 850 大卡 脣類: 47.8% 脂肪: 34.4% 蛋白質: 17.8%	熱量: 820 大卡 脣類: 51.6% 脂肪: 30.5% 蛋白質: 17.9%	熱量: 817 大卡 脣類: 50.2% 脂肪: 31.9% 蛋白質: 17.9%	熱量: 813 大卡 脣類: 52.4% 脂肪: 30.4% 蛋白質: 18.3%	熱量: 813 大卡 脣類: 52.4% 脂肪: 32.1% 蛋白質: 18.3%	熱量: 827 大卡 脣類: 50.6% 脂肪: 31.6% 蛋白質: 17.8%	香Q米飯	香Q米飯													
1/12 星期一	1/13 星期二	1/14 星期三	1/15 星期四	1/16 星期五	1/17 星期一	1/18 星期二	1/19 星期三	1/20 星期四	1/21 星期五	1/22 星期一	1/23 星期二	1/24 星期三	1/25 星期四	1/26 星期五	1/27 星期一	1/28 星期二	1/29 星期三	1/30 星期四	1/31 星期五					
玉米濃湯	綜合開東煮	冬瓜排骨湯	日式角煮	夏威夷炒飯	黑胡椒豬柳	糖醋雞腿	日式角煮	黑胡椒大排	黑胡椒大排	香Q米飯	香Q米飯													
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	蒜香花椰菜	綜合開東煮	香Q米飯	日式角煮	黑胡椒大排	黑胡椒大排	玉米濃湯	玉米濃湯													
黑胡椒豬柳	季節蔬菜	金針菇海苔湯	田園咖哩	五香雞翅	黑胡椒大排	香Q米飯	日式角煮	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排	黑胡椒大排				
季節蔬菜	季節蔬菜	味噌小魚湯	龍鳳圓肉燥	五香雞翅	黑胡椒大排	香Q米飯	日式角煮	黑胡椒大排	黑胡椒大排	玉米濃湯	玉米濃湯													
玉米濃湯	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	黑胡椒大排	黑胡椒大排													
酸辣湯	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
1/19 星期一	1/20 星期二	1/21 星期三	1/22 星期四	1/23 星期五	1/24 星期一	1/25 星期二	1/26 星期三	1/27 星期四	1/28 星期五	1/29 星期一	1/30 星期二	1/29 星期一	1/30 星期二	1/31 星期三	1/31 星期四	1/31 星期五	1/31 星期一	1/31 星期二	1/31 星期三					
黑胡椒豬柳	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
季節蔬菜	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
黑胡椒豬柳	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
季節蔬菜	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
黑胡椒豬柳	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
季節蔬菜	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
黑胡椒豬柳	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
季節蔬菜	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
黑胡椒豬柳	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
季節蔬菜	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
黑胡椒豬柳	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
季節蔬菜	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
黑胡椒豬柳	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯													
季節蔬菜	季節蔬菜	味噌小魚湯	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	香Q米飯	日式角煮	季節蔬菜	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米濃湯	玉米濃湯	玉米濃湯											