

華南高商 * 松之林 1+2月菜單



<p>1/5 星期一</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>三杯雞丁</p> <p>魚香豆腐</p> <p>洋蔥炒蛋</p> <p>季節蔬菜</p> <p>鴨肉羹湯</p> <p>熱量: 815 大卡 醣類: 50.1% 脂肪: 32.2% 蛋白質: 17.9%</p>	<p>1/6 星期二</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>蒜泥白肉</p> <p>柳葉魚 * 1</p> <p>南洋咖哩</p> <p>季節蔬菜</p> <p>紫菜蛋花湯</p> <p>熱量: 829 大卡 醣類: 50.7% 脂肪: 31.5% 蛋白質: 17.8%</p>	<p>1/7 星期三</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>咕啦雞翅</p> <p>冬瓜麵筋</p> <p>螞蟻上樹</p> <p>季節蔬菜</p> <p>浮水魚丸湯</p> <p>熱量: 821 大卡 醣類: 51.2% 脂肪: 31.2% 蛋白質: 17.6%</p>	<p>1/8 星期四</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>醬燒肉排</p> <p>菜脯炒蛋</p> <p>水晶餃肉燥</p> <p>季節蔬菜</p> <p>羅宋湯</p> <p>熱量: 824 大卡 醣類: 51.3% 脂肪: 31.1% 蛋白質: 17.6%</p>	<p>1/9 星期五</p> <p>嘉義雞肉飯</p> <p>蜜糖翅腿 * 2</p> <p>奶香燉蔬菜</p> <p>阿婆茶葉蛋</p> <p>季節蔬菜</p> <p>古早味豆花</p> <p>熱量: 852 大卡 醣類: 51.7% 脂肪: 30.6% 蛋白質: 17.6%</p>
<p>1/12 星期一</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>第一家鹹酥雞</p> <p>芋頭佛跳牆</p> <p>玉米肉末</p> <p>季節蔬菜</p> <p>酸辣湯</p> <p>熱量: 849 大卡 醣類: 49.3% 脂肪: 33.4% 蛋白質: 17.3%</p>	<p>1/13 星期二</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>五香雞翅</p> <p>糖醋甜不辣</p> <p>沙茶魷魚羹</p> <p>季節蔬菜</p> <p>味噌小魚湯</p> <p>熱量: 804 大卡 醣類: 52% 脂肪: 30.8% 蛋白質: 17.3%</p>	<p>1/14 星期三</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>口水雞</p> <p>柴魚高麗蛋</p> <p>鮑菇黑干</p> <p>季節蔬菜</p> <p>冬瓜排骨湯</p> <p>熱量: 830 大卡 醣類: 53.1% 脂肪: 29.8% 蛋白質: 17.1%</p>	<p>1/15 星期四</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>糖醋排骨</p> <p>洋蔥滑蛋</p> <p>紅龍雞柳 * 1</p> <p>季節蔬菜</p> <p>當歸麵線湯</p> <p>熱量: 827 大卡 醣類: 49.1% 脂肪: 32.6% 蛋白質: 18.3%</p>	<p>1/16 星期五</p> <p>咖哩烏龍麵</p> <p>蜜汁雞腿</p> <p>三杯米西</p> <p>芋頭餅</p> <p>季節蔬菜</p> <p>燒仙草</p> <p>熱量: 846 大卡 醣類: 53.8% 脂肪: 29.3% 蛋白質: 17.0%</p>
<p>1/19 星期一</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>咕啦雞排</p> <p>客家小炒</p> <p>黑胡椒豬柳</p> <p>季節蔬菜</p> <p>玉米濃湯</p> <p>熱量: 850 大卡 醣類: 47.8% 脂肪: 34.4% 蛋白質: 17.8%</p>	<p>1/20 星期二</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>黑胡椒大排</p> <p>紅蘿蔔炒蛋</p> <p>綜合關東煮</p> <p>季節蔬菜</p> <p>金針菇海苔湯</p> <p>熱量: 827 大卡 醣類: 51.6% 脂肪: 30.5% 蛋白質: 17.9%</p>	<p>1/21 星期三</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>糖醋雞腿</p> <p>香菇白菜羹</p> <p>鐵板油豆腐</p> <p>季節蔬菜</p> <p>紫菜蛋花湯</p> <p>熱量: 817 大卡 醣類: 50.2% 脂肪: 31.9% 蛋白質: 17.9%</p>	<p>1/22 星期四</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>日式角煮</p> <p>田園咖哩</p> <p>龍鳳圓肉燥</p> <p>季節蔬菜</p> <p>黃瓜肉絲湯</p> <p>熱量: 813 大卡 醣類: 52.4% 脂肪: 30.4% 蛋白質: 17.2%</p>	<p>1/23 星期五</p> <p>夏威夷炒飯</p> <p>五香雞翅</p> <p>蒜香花椰菜</p> <p>茶葉蛋</p> <p>季節蔬菜</p> <p>綠豆西米露</p> <p>熱量: 832 大卡 醣類: 49.3% 脂肪: 32.4% 蛋白質: 18.3%</p>
<p>2/23 星期一</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>咖哩雞丁</p> <p>糖醋豆干</p> <p>翡翠雲吞</p> <p>季節蔬菜</p> <p>虱目魚丸湯</p> <p>熱量: 827 大卡 醣類: 50.6% 脂肪: 31.6% 蛋白質: 17.8%</p>	<p>2/24 星期二</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>蔥燒肉排</p> <p>玉米炒蛋</p> <p>麵輪燒筍干</p> <p>季節蔬菜</p> <p>鮮菇肉絲湯</p> <p>熱量: 812 大卡 醣類: 50% 脂肪: 32.1% 蛋白質: 17.9%</p>	<p>2/25 星期三</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>咕啦雞翅</p> <p>泡菜肉片</p> <p>塔香油豆腐</p> <p>季節蔬菜</p> <p>北港麵線糊</p> <p>熱量: 835 大卡 醣類: 48.6% 脂肪: 34% 蛋白質: 17.4%</p>	<p>2/26 星期四</p> <p>香 Q 米飯</p> <p>蒜香豬肉片</p> <p>冰燒滷味</p> <p>泰式打拋豬</p> <p>季節蔬菜</p> <p>豆腐味噌湯</p> <p>熱量: 827 大卡 醣類: 50.6% 脂肪: 31.6% 蛋白質: 17.8%</p>	<p>2/27 星期五</p> <p>培根蛋炒飯</p> <p>五香滷雞腿</p> <p>叉燒包</p> <p>培根高麗菜</p> <p>季節蔬菜</p> <p>港式東奶茶</p> <p>熱量: 873 大卡 醣類: 52.6% 脂肪: 29.9% 蛋白質: 17.5%</p>



營養師
魏嘉莉
(營養字第
05765 號)

