

華南高商

115.02.23~115.03.31

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	全雞 雞 / 份	五 五肉 雞 / 份	雞 雞 / 份	油 雞 / 份	水 雞 / 份	奶 雞 / 份	總 量
2月23日	一	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、雞蛋	麥克雞塊*2	雞塊	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
2月24日	二	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	豆輪燒肉	豆輪、豬肉	包心菜燴貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
2月25日	三	茄汁蛋炒飯	白米、雞蛋、洋葱	御膳排骨	排骨	黃瓜香腸片	黃瓜、香腸片	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙草		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
2月26日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	排骨	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	花枝丸*1+香腸*1	花枝丸、香腸	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
2月27日	五	228補假日 放假日																		
3月2日	一	香Q米飯	白米	雞米花(約3個)	雞米花	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	肉燥滷蛋*1	絞肉、雞蛋	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
3月3日	二	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	紅燒油豆腐*1	油豆腐	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2.1	3	0	0.2	898
3月4日	三	義大利白醬麵	麵、玉米、洋葱	滷味雞排	雞排	可口滷蛋*1	雞蛋	鍋貼*1+花枝丸*1	鍋貼、花枝丸	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
3月5日	四	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	冬瓜湯	冬瓜、丸子		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
3月6日	五	香Q米飯	白米	脆皮雞排	雞排	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	包心菜燴貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
3月9日	一	香Q米飯	白米	滷味排骨	排骨	綜合什錦	包心菜、蒜薹、北海道	枸杞白蝦*1	白蝦	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
3月10日	二	香Q米飯	白米	脆皮雞排	雞排	梅干扣肉	竹筍、豬肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	蘿蔔湯	蘿蔔		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
3月11日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	金喜排骨	排骨	客家小炒	豆干片	薯條+雞塊*1	薯條、雞塊	青菜	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶		6.7	2.9	2	2.9	0	0.2	891
3月12日	四	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	豆干角滷鵪鶉	黑豆干、鵪鶉	包心菜燴獅子頭*1	包心菜、獅子頭	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0.2	894
3月13日	五	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	花瓜肉燥	油豆腐、豬絞肉	胖胖果*1	胖胖果	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
3月16日	一	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	紅燒肉羹	白蘿蔔、肉羹	香酥柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
3月17日	二	香Q米飯	白米	卡啦雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	筍絲燴貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	酸菜鴨肉湯	鴨肉、酸菜		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
3月18日	三	義大利筆管麵	筆管麵、玉米、洋葱	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	日式關東煮	白蘿蔔、北海道	肉燥滷蛋*1	絞肉、雞蛋	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
3月19日	四	香Q米飯	白米	雞米花(約3個)	雞米花	洋葱豬柳	洋葱、豬柳	肉燥油豆腐*1	絞肉、油豆腐	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
3月20日	五	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	廟口魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
3月23日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	油丁肉燥	油豆腐、豬絞肉	韓式炒冬粉	泡菜、冬粉	青菜	筍片豆腐湯	豆腐、筍片		6.7	2.8	2	3	0	0	864
3月24日	二	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
3月25日	三	韓式泡菜炒飯	白米、泡菜、洋葱	紅燒雞腿	雞腿	地瓜條+花枝丸*1	花枝丸、地瓜條	海帶+豆干*1	海帶、豆干	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
3月26日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	麥克雞塊*2	雞塊	青菜	魚丸湯	魚丸		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
3月27日	五	香Q米飯	白米	五香滷雞排	雞排	筍干扣肉	竹筍、豬肉	肉燥油豆腐*1	絞肉、油豆腐	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔		6.5	2.9	2	3	0	0	858
3月30日	一	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	綜合滷味	白蘿蔔、北海道	古早味香腸*1	香腸	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
3月31日	二	香Q米飯	白米	脆皮雞翅	雞翅	花瓜肉燥	絞肉、油豆腐	包心菜燴貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882

★本廠採國產豬肉 洽購專線:05-5866692★