華南高商

白色情人節快樂

0314

松之林

3月菜單

3/2 星期一	3/3 星期二	3/4 星期三	3/5 星期四	3/6 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	蔥肉絲炒飯
咔啦雞翅	沙茶燴肉片	麻油雞	港式肉排	白旗魚
麻婆豆腐	蜜汁甜不辣	沙茶公仔麵	印度咖哩	客家小炒
菇炒青花菜	菜脯蛋	奶培根玉米	蝦排	鮮肉水餃*2
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
紫菜蛋花湯	黃瓜肉絲湯	日式味噌湯	冬菜粉絲湯	綠豆西米露
熱量:853 大卡 醣類:50.3% 脂肪:31.6% 蛋白質:18.1%	熱量:817 大卡 醣類:51.2% 脂肪:30.8% 蛋質:18.0%	熱量:816 大卡 醣類:53.5% 脂肪:29.2 蛋白質:17.3%	熱量:839 大卡 醣類:50.6% 脂肪:31.1% 蛋白質:18.3%	熱量:859 醣類:53.0% 脂肪:29.3 蛋白質:17.7%

3/9 星期一	3/10 星期二	3/11 星期三	3/12 星期四	3/13 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	夜市鐵板麵
鹹酥雞	五香雞翅	口水雞	梅汁排骨	糖醋雞腿
砂鍋白菜滷	黑白切	水晶餃肉燥	泰式打拋豬	烤地瓜
宮保百頁丁	咖哩河粉	玉米炒蛋	五香油豆腐	柴香高麗菜蛋
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
酸辣湯	虱目魚丸湯	什錦菇菇湯	北港麵線糊	紅豆薏仁
熱量:815 大卡 醣類:51.8% 脂肪:30.4% 蛋白質:17.8%	熱量:841 大卡 醣類:52.2% 脂肪:30.0 蛋白質:17.8%	熱量:835 大卡 醣類:50.4% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.3%	熱量:832 大卡 醣類:50.3% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.1%	熱量:821 大卡 醣類:50.7% 脂肪:29% 蛋白質:17.3%

3/16 星期一	3/17 星期二	3/18 星期三	3/19 星期四	3/20 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香腸炒飯
咔啦雞排	壽喜燒肉	糖醋翅腿*2	御膳大排	五香雞翅
蕃茄蛋豆腐	脆皮雞肉堡	白醬燉菜	日式關東煮	蒙古炒肉片
招牌冬粉	紅蘿蔔炒蛋	獅子頭肉燥	阿婆茶葉蛋	珍珠丸
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
玉米濃湯	小魚味噌湯	結頭菜大骨湯	紫菜蛋花湯	熊貓奶茶
熱量:851 大卡 醣類:51.8% 脂肪:30.4% 蛋白質:17.8%	熱量:832 大卡 醣類:50.3% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.1%	熱量:786 大卡 醣類:52.1% 脂肪:30.3% 蛋質:17.6%	熱量:835 大卡 醣類:50.4% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.3%	熱量:862 大卡 醣:53.1% :29.2% 蛋白質:17.7%

3/23 星期一	3/24 星期二	3/25 星期三	3/26 星期四	3/27 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	蒜油肉燥麵
泰式椒麻雞	醬燒肉排	三杯雞丁	泡菜炒肉	鮮魚排
中式香腸	芋頭佛跳牆	脆皮杏包菇	咕咾油腐	奶皇包
南洋咖哩	海帶干絲	綜合滷味	洋蔥炒蛋	柴魚花枝燒
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
當歸麵線	金針菇海芽湯	黃瓜肉絲湯	虱目魚丸湯	冬瓜芋圓
熱量:803 大卡 醣類:50.5% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.1%	熱 809 大卡 醣類:52.2% 脂肪:30.6 蛋白質:17.3%	熱量:820 大卡 醣類:51.3% 脂肪:31.7% 蛋白質:18%	熱量:841 大卡 醣類:52.2% 脂肪:30.0% 蛋白質:17.8%	熱量:874 大卡 醣類:52.1% 脂肪:29.蛋白質:18.0%

3/30 星期一	3/31 星期二
香Q米飯	香Q米飯
咔啦雞翅	蒜香奶油雞
冬瓜麵筋	鴨肉羹
蔬菜混炒	椰香山藥捲
季節蔬菜	季節蔬菜
海芽豆腐湯	冬瓜排骨湯
熱量:829 大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.5% 蛋白質:17.8%	熱量:853 大卡 醣類:51.7% 脂肪:30.6 蛋白質:17.6%

營養師魏嘉莉
(營養字第
05765 號)
使用台灣豬肉