華南高商

松之林 4月菜單

4/1 星期三	4/2 星期四	兒童節	4/20 星期一	4/21 星期二	4/22 星期三	4/23 星期四	4/24 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	義式紅醬麵
醬筍雞腿	蔥燒豬排		鳳梨咕咾肉	糖醋翅腿*2	蜜汁雞排	五香雞翅	日式壽喜燒
打拋豬肉	春川炒雞		蒙古炒肉	奶油白菜	夯 焉 強	番茄蛋豆腐	鮮肉包
翠炒雙花	咖哩粉腸煲		脆皮杏鮑菇	塔香海絲	洋蔥炒蛋	台式冤粉	脆皮雞肉堡
季節蔬菜	季節蔬菜		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	綜合湯		香菇肉羹湯	蘿蔔大骨湯	當歸麵線湯	金針菇肉絲湯	冰黑糖雙Q
熱量:811G 大醣類:53.5% 脂肪:29.2% 蛋白質:17.3%	熱量:839 大醣類:50.6% 脂肪:31.1% 蛋白質:18.3%		熱量:803 大醣類:50.5% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.1%	熱量:829 大醣類:52.2% 脂肪:30.6 蛋白質:17.3%	熱量:820 大醣類:51.3% 脂肪:31.7% 蛋白質:18%	熱量:841 大醣類:52.2% 脂肪:30.0% 蛋白質:17.8%	熱量:889 大卡醣類:52.1% 脂肪:29.8% 蛋白質:18.0%

清明節

4/7 星期二	4/8 星期三	4/9 星期四	4/10 星期五	4/27 星期一	4/28 星期二	4/29 星期三	4/30 星期四
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	海苔肉鬆炒飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
金沙骰子雞	黑胡椒豬柳	半 香 雞	十三香雞腿	咖哩雞丁	金喜肉排	泰式椒麻雞	蒜味大排
咖哩魚蛋	宮保油豆腐	蔥燴公仔麵	培根高麗菜	佛 跳 牆	日式關東煮	海結滷豆干	鐵板豆腐
客家小炒	玉米炒蛋	菜頭麵輪	台式炸物	螞蟻上樹	銀芽蔥花蛋	香酥蝦排	蔬菜混炒
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
金針菇海芽湯	酸菜鴨肉湯	黃瓜肉絲湯	冰觀音奶茶	味噌豆腐湯	虱目魚丸湯	冬菜粉絲湯	玉米蛋花湯
熱量:821 大醣類:52.2% 脂肪:30.0% 蛋白質:17.8%	熱量:865 大醣類:50.4% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.3%	熱量:832 大醣類:50.3% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.1%	熱量:801 大卡醣類:50.7% 脂肪:39% 蛋白質:17.3%	熱量:829 大卡醣類:50.7% 脂肪:31.5% 蛋白質:17.8%	熱量:823 大卡醣類:51.7% 脂肪:30.6% 蛋白質:17.8%	熱量:842 大醣類:50.3% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.1%	熱量:821 大卡醣類:50.7% 脂肪:39% 蛋白質:17.3%

營養師林怡君
(營養字第
003875 號)
使用台灣豬肉

怡林君

4/13 星期一	4/14 星期二	4/15 星期三	4/16 星期四	4/17 星期五
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香菇麻油飯
三杯雞丁	無錫排骨	蜜汁雞翅	里肌肉排	紐澳良炸雞
翡翠雲吞	筋蘿蔔炒蛋	新港鴨肉羹	麻婆豆腐	豆腐佐泡菜
火腿洋芋	龍鳳圓肉燥	腐皮蝦捲	脆瓜甜不辣	蟲絲炒蛋
季節蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	季節蔬菜
酸辣湯	紫菜蛋花湯	虱目魚丸湯	冬菜粉絲湯	冰布丁奶茶
熱量:851 大卡醣類:51.8% 脂肪:30.4% 蛋白質:17.8%	熱量:882 大醣類:50.3% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.1%	熱量:786 大卡醣類:52.1% 脂肪:30.3% 蛋白質:17.6%	熱量:835 大醣類:50.4% 脂肪:31.3% 蛋白質:18.3%	熱量:882 大醣類:53.1% 脂肪:29% 蛋白質:17.7%