

華南高商

115.05.01~115.05.29

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	全蛋類 /份	蛋黃 內類 /份	蔬菜類 /份	油類類 /份	水果類 /份	奶類 /份	糖類 /份
5月1日	五	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	綜合魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	檸檬雞柳條*1	雞柳條	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
5月4日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	瓜仔肉	豬絞肉、油丁	五香滷黑輪*1	黑輪	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
5月5日	二	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	雙色豆腐	竹筍、豆腐、豬血	日式章魚燒	章魚燒	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
5月6日	三	韓式蛋炒飯	白米、泡菜、雞蛋	五香滷雞腿	雞腿	薯條+雞塊	薯條、雞塊	韭菜炒甜不辣	韭菜、甜不辣	青菜	米苔目仙草	米苔目、仙草		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
5月7日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	菜頭湯	白蘿蔔		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
5月8日	五	香Q米飯	白米	卡啦雞翅	雞翅	紅燒肉角	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔	包心菜燴獅子頭*1	包心白菜、獅子頭	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
5月11日	一	香Q米飯	白米	椒鹽雞米花(約3個)	雞米花	筍乾燒肉	竹筍、豬肉	肉燥油豆腐*1	絞肉、油豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
5月12日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	番茄炒蛋	番茄、雞蛋、豆腐	喜相逢*1	柳葉魚	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
5月13日	三	黑胡椒筆管麵	筆管麵、絞肉、洋蔥	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	麻油雞	高麗菜、雞丁	蔥爆香腸片	洋蔥、香腸片	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
5月14日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	檸檬雞柳條*1	檸檬雞柳條	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
5月15日	五	香Q米飯	白米	卡啦雞排	雞排	廟口魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	翡翠燒賣*1	翡翠、燒賣	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
5月18日	一	香Q米飯	白米	滷味雞翅	雞翅	油丁肉燥	油丁、豬絞肉	塔香甜不辣	甜不辣	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線		6.7	2.8	2	3	0	0	864
5月19日	二	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	豆干角滷海帶	黑豆干、海帶	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
5月20日	三	茄汁蛋炒飯	白米、洋蔥、雞蛋	脆皮雞排	雞排	沙茶豆包絲	豆包絲、芹菜	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	冬瓜地瓜圓	冬瓜茶、地瓜圓		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
5月21日	四	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
5月22日	五	香Q米飯	白米	椒鹽雞米花(約3個)	雞米花	關東煮	白蘿蔔、北海麵、貢丸	肉燥油豆腐*1	絞肉、油豆腐	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.5	2.9	2	3	0	0	858
5月25日	一	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	綜合什錦	包心菜、鵝蛋	肉燥滷蛋*1	絞肉、雞蛋	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
5月26日	二	香Q米飯	白米	滷味雞翅	雞翅	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	春雞白玉捲*1	白玉捲	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
5月27日	三	古早味炒麵	麵、高麗菜、絞肉	香酥雞排	雞排	桂冠奶黃包	奶黃包	油豆腐+花枝丸	油豆腐、花枝丸	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙草		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
5月28日	四	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	洋蔥豬柳	洋蔥、豬肉	雙絲炒蛋	金針菇、雞蛋	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
5月29日	五	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	滷味肉燥	油丁、豬絞肉	脆皮花枝捲*1	花枝捲	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、蘿蔔		6.5	2.9	2	3	0	0	858

☆本廠採用國產豬肉 洽購專線:05-5866692☆