



華南高商&松之林 5月菜單



| 5/4 星期一 | 5/5 星期二 | 5/6 星期三 | 5/7 星期四 | 5/8 星期五 |
|---|--|---|--|---|
| 香Q米飯 卡拉雞翅 烏蛋滷肉燥 洋蔥炒蛋 季節鮮蔬 冬瓜排骨湯 <small>熱量:830 大卡醣類:56% 脂肪:30%蛋白質:14%</small> | 香Q米飯 洋蔥豬柳 鹹水蔬菜 咕佬油豆腐 季節鮮蔬 菇菇什錦湯 <small>熱量:910 大卡醣類:60% 脂肪:30%蛋白質:20%</small> | 香Q米飯 鮮魚排 奶油燉白菜 三杯百頁 季節鮮蔬 筍干肉絲湯 <small>熱量:790 大卡醣類:58% 脂肪:30%蛋白質:12%</small> | 香Q米飯 糖醋排骨 黃瓜燴魚丸 紅蘿蔔炒蛋 季節鮮蔬 北港麵線糊 <small>熱量:780 大卡醣類:58% 脂肪:28%蛋白質:14%</small> | 玉米蛋炒飯 花生口水雞 培根青花菜 胖胖熱狗 季節鮮蔬 繽紛百香愛玉 <small>熱量:885 大卡醣類:60% 脂肪:30%蛋白質:20%</small> |
| 香Q米飯 蜜汁雞翅 麻婆豆腐 柴魚高麗菜蛋 季節鮮蔬 玉米濃湯 <small>熱量:810 大卡醣類:57% 脂肪:29%蛋白質:14%</small> | 香Q米飯 壽喜燒肉片 招牌冬粉 什錦滷味 季節鮮蔬 紫菜蛋花湯 <small>熱量:920 大卡醣類:58% 脂肪:28%蛋白質:14%</small> | 香Q米飯 胡椒鹽雞腿 黃金百燴 菜脯蛋 季節鮮蔬 百菇湯 <small>熱量:808 大卡醣類:55% 脂肪:30%蛋白質:15%</small> | 香Q米飯 蔥爆里肌 丁香花生 咖哩魚蛋 季節鮮蔬 黃瓜肉絲湯 <small>熱量:840 大卡醣類:52% 脂肪:30%蛋白質:18%</small> | 嘉義雞滷飯 油燻雞丁 煉乳銀絲卷 沙茶肉絲海根 季節鮮蔬 焦糖布丁奶茶 <small>熱量:846 大卡醣類:56% 脂肪:28%蛋白質:16%</small> |
| 香Q米飯 卡拉雞排 開陽白菜 筍干麵輪 季節鮮蔬 酸辣湯 <small>熱量:810 大卡醣類:54% 脂肪:29%蛋白質:17%</small> | 香Q米飯 蒜香大排 香菇肉羹 玉米炒蛋 季節鮮蔬 冬菜粉絲湯 <small>熱量:865 大卡醣類:57% 脂肪:30%蛋白質:19%</small> | 香Q米飯 孜然蜜翅腿 客家小炒 阿婆茶葉蛋 季節鮮蔬 味噌海帶湯 <small>熱量:770 大卡醣類:54% 脂肪:31%蛋白質:15%</small> | 香Q米飯 宮保香雞 韓式部隊鍋 花椰炒肉絲 季節鮮蔬 金針菇蛋花湯 <small>熱量:825 大卡醣類:58% 脂肪:28%蛋白質:14%</small> | 拿坡里義大利麵 白旗魚 芝麻包 可樂餅 季節鮮蔬 粉圓豆花 <small>熱量:865 大卡醣類:58% 脂肪:28%蛋白質:14%</small> |
| 香Q米飯 椒麻雞 玉米炒蛋 冬瓜麵筋 季節蔬菜 生炒鴨肉羹 <small>熱量:805 大卡醣類:57% 脂肪:30%蛋白質:13%</small> | 香Q米飯 涮涮肉 春川炒肉 紅絲炒蛋 季節蔬菜 味噌豆腐湯 <small>熱量:920 大卡醣類:56% 脂肪:30%蛋白質:14%</small> | 香Q米飯 香滷雞翅 國宴蛋酥白菜 脆皮花枝捲 季節蔬菜 虱目魚丸湯 <small>熱量:808 大卡醣類:55% 脂肪:30%蛋白質:15%</small> | 香Q米飯 茄汁咕佬肉 南洋咖哩 三杯油豆腐 季節蔬菜 當歸麵線湯 <small>熱量:780 大卡醣類:54% 脂肪:28%蛋白質:18%</small> | 肉絲蛋炒飯 台式三杯雞 鮑菇黑干 蔥花捲 季節蔬菜 冰綠豆薏仁 <small>熱量:855 大卡醣類:58% 脂肪:27%蛋白質:15%</small> |



營養師林怡君
 (營養字第
 003875號)
 使用台灣豬肉