



# 華南高商



# 松之林 6月菜單



<p>6/1 星期一</p> <p>香Q米飯 醬燒油甘魚 韓式部隊鍋 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 金針菇海茸湯</p> <p>熱量: 8116 大卡 醣類: 53.5% 脂肪: 29.2% 蛋白質: 17.3%</p>	<p>6/2 星期二</p> <p>香Q米飯 醬燒豬排 玉米炒蛋 馬鈴薯燻肉 季節蔬菜 筍干肉絲湯</p> <p>熱量: 839 大卡 醣類: 50.6% 脂肪: 31.1% 蛋白質: 18.3%</p>	<p>6/3 星期三</p> <p>香Q米飯 韓式辣雞丁 龍鳳園肉燥 白醬燻菜 季節蔬菜 冬瓜排骨湯</p> <p>熱量: 8116 大卡 醣類: 53.5% 脂肪: 29.2% 蛋白質: 17.3%</p>	<p>6/4 星期四</p> <p>香Q米飯 沙茶燻肉片 菜脯炒蛋 糖醋甜不辣 季節蔬菜 鴨肉冬粉湯</p> <p>熱量: 839 大卡 醣類: 50.6% 脂肪: 31.1% 蛋白質: 18.3%</p>	<p>6/5 星期五</p> <p>培根炒飯 麥芽香雞腿 紅龍雞柳條 蜜汁豆干 季節蔬菜 檸檬冬瓜QQ</p> <p>熱量: 839 大卡 醣類: 50.6% 脂肪: 31.1% 蛋白質: 18.3%</p>	<p>6/22 星期一</p> <p>香Q米飯 脆皮雞排 金沙豆腐 越式河粉 季節蔬菜 香菇肉羹</p> <p>熱量: 803 大卡 醣類: 50.6% 脂肪: 31.4% 蛋白質: 18.1%</p>	<p>6/23 星期二</p> <p>香Q米飯 照燒肉片 脆皮炸肉排 蠔絲炒蛋 季節蔬菜 虱目魚丸湯</p> <p>熱量: 889 大卡 醣類: 52.2% 脂肪: 30.6% 蛋白質: 17.3%</p>	<p>6/24 星期三</p> <p>香Q米飯 糖醋雞翅 蒙古炒肉 阿婆茶葉蛋 季節蔬菜 紫菜蛋花湯</p> <p>熱量: 820 大卡 醣類: 51.3% 脂肪: 31.7% 蛋白質: 18%</p>	<p>6/25 星期四</p> <p>香Q米飯 黑胡椒豬排 宮保百頁 南洋咖哩 季節蔬菜 菇菇什錦湯</p> <p>熱量: 841 大卡 醣類: 52.2% 脂肪: 30.0% 蛋白質: 17.8%</p>	<p>6/26 星期五</p> <p>打拋豬拌麵 蜜香玉米雞 珍珠丸 五香滷豆腐 季節蔬菜 冰檸檬愛玉</p> <p>熱量: 824 大卡 醣類: 52.1% 脂肪: 29.8% 蛋白質: 18.0%</p>
<p>6/8 星期一</p> <p>香Q米飯 糖醋翅腿*2 麻婆豆腐 柴魚高麗蛋 季節蔬菜 當歸麵線</p> <p>熱量: 839 大卡 醣類: 50.8% 脂肪: 31.1% 蛋白質: 18.3%</p>	<p>6/9 星期二</p> <p>香Q米飯 岩燒里肌 砂鍋白菜滷 螞蟻上樹 季節蔬菜 金瓜玉米湯</p> <p>熱量: 881 大卡 醣類: 52.2% 脂肪: 30.0% 蛋白質: 17.8%</p>	<p>6/10 星期三</p> <p>香Q米飯 三杯雞 柴魚關東煮 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 豆腐味噌湯</p> <p>熱量: 835 大卡 醣類: 50.4% 脂肪: 31.3% 蛋白質: 18.3%</p>	<p>6/11 星期四</p> <p>香Q米飯 糖醋排骨 柳葉魚*1 奶香咖哩 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯</p> <p>熱量: 832 大卡 醣類: 50.3% 脂肪: 31.4% 蛋白質: 18.1%</p>	<p>6/12 星期五</p> <p>奶香螺旋麵 白旗魚 起司球 香菇花椰菜 季節蔬菜 冰粉條奶茶</p> <p>熱量: 811 大卡 醣類: 50.7% 脂肪: 39% 蛋白質: 17.3%</p>	<p>6/29 星期一</p> <p>香Q米飯 韓式燒肉 佛跳牆 中式香腸 季節蔬菜 紫菜蛋花湯</p> <p>熱量: 829 大卡 醣類: 50.7% 脂肪: 31.5% 蛋白質: 17.8%</p>	<p>6/30 星期二</p> <p>香Q米飯 鹹酥雞 紅蘿蔔炒蛋 筍乾麵輪 季節蔬菜 冬菜粉絲湯</p> <p>熱量: 853 大卡 醣類: 51.7% 脂肪: 30.8% 蛋白質: 17.6%</p>			
<p>6/15 星期一</p> <p>香Q米飯 炸雞翅 花瓜肉燥 絲瓜冬粉 季節蔬菜 雞茸玉米湯</p> <p>熱量: 851 大卡 醣類: 51.8% 脂肪: 30.4% 蛋白質: 17.8%</p>	<p>6/16 星期二</p> <p>香Q米飯 蒜味大排 春川炒肉 鮑菇黑干 季節蔬菜 羅宋湯</p> <p>熱量: 882 大卡 醣類: 50.3% 脂肪: 31.4% 蛋白質: 18.1%</p>	<p>6/17 星期三</p> <p>香Q米飯 沙茶燒雞 洋蔥炒肉 花生米血 季節蔬菜 香筍金針菇湯</p> <p>熱量: 786 大卡 醣類: 52.1% 脂肪: 30.3% 蛋白質: 17.6%</p>	<p>6/18 星期四</p> <p>香Q米飯 梅干扣肉片 紅蘿蔔炒蛋 白菜燻獅子頭 季節蔬菜 海茸吻仔魚湯</p> <p>熱量: 835 大卡 醣類: 50.4% 脂肪: 31.3% 蛋白質: 18.3%</p>	<p>6/19 星期五</p> <p>端午節</p>					



怡林

營養師林怡君  
(營養字第  
003875 號)  
使用台灣豬肉