

華南高商

115.08.31~115.09.30

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 個/份	蛋黃 個/份	雞腿 個/份	油麵 條/份	水餃 個/份	奶類 份/份	糖類 量
8月31日	一	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	綜合什錦	包心菜、菇類	檸檬雞柳條*1	檸檬雞柳條	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
9月1日	二	古早味炒麵	麵、絞肉、高麗菜	脆皮雞排	雞排	煉乳銀絲卷	煉乳、銀絲卷	沙茶米血豆干	米血、豆干	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
9月2日	三	香Q米飯	白米	金禧排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、胡蘿蔔、雞丁	雙絲炒蛋	胡蘿蔔、金針菇、雞蛋	青菜	冬瓜地瓜圓	冬瓜茶、地瓜圓		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
9月3日	四	香Q米飯	白米	燒烤雞翅	雞翅	蕃茄炒蛋	蕃茄、雞蛋、豆腐	黃瓜香腸片	小黃瓜、香腸片	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
9月4日	五	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	花瓜肉燥	豬絞肉、油豆腐	玉米火腿炒蛋	玉米、火腿、雞蛋	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
9月7日	一	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	紅燒肉羹	白蘿蔔、肉羹、胡蘿蔔	香酥柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月8日	二	起司肉絲焗飯	白米、起司、肉絲	卡啦三節翅	三節翅	蔥爆香腸片	洋葱、香腸片	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
9月9日	三	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	日式關東煮	白蘿蔔、魚豆腐	肉燥滷蛋*1	雞蛋、絞肉	青菜	綠豆甜湯	綠豆		6.5	2.9	2	3	0	0	858
9月10日	四	香Q米飯	白米	宮保雞丁(約3個)	雞米花	洋葱燴豬柳	洋葱、豬柳	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
9月11日	五	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	廟口魷魚羹	竹筍、魷魚、肉羹	夜市烤香腸*1	香腸	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
9月14日	一	香Q米飯	白米	香酥雞排	雞排	油丁滷肉燥	油丁、絞肉	滷味黑輪條*1	黑輪	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月15日	二	白玉起司焗烤麵	麵、起司、洋葱	紅燒排骨	排骨	鍋貼*1+地瓜球*1	鍋貼、地瓜球	爆漿奶黃包*1	奶黃包	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
9月16日	三	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、肉片	日式蒸蛋	雞蛋、柴魚片	青菜	愛玉山粉圓	愛玉、山粉圓		6.5	2.9	2	3	0	0	858
9月17日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	雙色豆腐	竹筍、豆腐、豬血	金門炒泡麵	泡麵、高麗菜	青菜	魚丸湯	魚丸		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
9月18日	五	香Q米飯	白米	紅燒雞排	雞排	筍干燒肉	竹筍、豬肉	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
9月21日	一	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐	泡菜炒冬粉	泡菜、冬粉	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月22日	二	田中高麗菜飯	白米、高麗菜	脆皮雞翅	雞翅	韭菜花炒甜不辣	韭菜花、甜不辣	日式章魚燒*1	章魚燒	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
9月23日	三	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	花枝丸*1+摩天棒*1	花枝丸、摩天棒	青菜	紅豆薏仁	紅豆、薏仁		6.5	2.9	2	3	0	0	858
9月24日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	塔香甜不辣	甜不辣	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
9月25日	五	中秋節暨教師節放假日																		
9月28日	一																			
9月29日	二	古早味乾拌麵	麵、絞肉、高麗菜	紅燒排骨	排骨	茶葉蛋*1	雞蛋	薯條+雞塊*1	薯條、雞塊	青菜	金針肉絲湯	金針、肉絲		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
9月30日	三	香Q米飯	白米	椒鹽雞米花(約3個)	雞米花	麻油雞	高麗菜、雞丁	枸杞白蝦*1	白蝦	青菜	米苔目甜湯	米苔目		6.5	2.9	2	3	0	0	858

☆本廠採用國產豬肉 洽購專線:05-5866692☆