

華南高商

115.07.20~115.08.07

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	蔬菜 個/份	油類 個/份	水果 個/份	奶類 個/份	糖類 個/份
7月20日	一	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	金門炒泡麵	王子麵、高麗菜	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
7月21日	二	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	日式蒸蛋	雞蛋、柴魚片	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
7月22日	三	咖哩肉絲炒飯	白米、肉絲、洋葱	香酥雞排	雞排	包心菜炒黑輪片	包心菜、黑輪片	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓		6.5	2.9	2	3	0	0	858
7月23日	四	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁	花枝丸*1+雞塊*1	花枝丸、雞塊	青菜	筍片丸子湯	竹筍、貢丸		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
7月24日	五	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	油丁滷肉燥	油丁、肉燥	雙絲炒蛋	雞蛋、金針菇、胡蘿蔔	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
7月27日	一	香Q米飯	白米	宮保雞米花(約3個)	雞米花	手工羹滷鵪蛋	手工羹、鵪蛋	翡翠燒賣*1	翡翠、燒賣	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
7月28日	二	香Q米飯	白米	蒙古厚肉片	肉片	廟口魷魚羹	竹筍、魷魚	檸檬雞柳條*1	雞柳條	青菜	魚丸湯	魚丸		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
7月29日	三	白醬筆管麵	麵、絞肉、洋葱	香酥雞腿	雞腿	韭菜花炒甜不辣	韭菜花、甜不辣	桂冠奶黃包*1	奶皇包	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.5	2.9	2	3	0	0	858
7月30日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	洋葱豬柳	洋葱、豬柳	和風章魚燒*1	章魚燒	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
7月31日	五	香Q米飯	白米	紐奧良雞丁	雞丁	花瓜肉燥	絞肉、油丁	日式蒸蛋	雞蛋、柴魚片	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
8月3日	一	香Q米飯	白米	卡啦雞排	雞排	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	肉燥油豆腐*1	油豆腐、豬絞肉	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
8月4日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	阿婆滷蛋*1	雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
8月5日	三	起司蛋炒飯	白米、洋葱、雞蛋	燒烤雞翅	雞翅	麻辣雙蛋	黑豆干、鵪蛋、魚蛋	鍋貼*1+薯條	鍋貼、薯條	青菜	珍珠奶茶	珍珠、奶茶		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0.2	878
8月6日	四	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	麻油雞	高麗菜、雞丁	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	筍片豆腐湯	筍片、豆腐		6.7	2.8	2	3	0	0	864
8月7日	五	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐	泡菜炒冬粉	泡菜、冬粉	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858

