



# 華南高商/松之林暑假菜單

7/20 星期一	7/21 星期二	7/22 星期三	7/23 星期四	7/24 星期五
香 Q 米飯 <b>炸雞排</b> <b>花生米血</b> 南洋咖哩 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量:845 大卡 醣類:54% 脂肪:30% 蛋白質:18%</small>	香 Q 米飯 鐵路大排 芋頭佛跳牆 <b>柳葉魚*1</b> 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 <small>熱量:796 大卡 醣類:52% 脂肪:30% 蛋白質:18%</small>	<b>蒜油肉燥麵</b> <b>糖醋翅腿*2</b> 春川炒肉 <b>奶皇包</b> 季節蔬菜 <b>酸辣湯</b> <small>熱量:792 大卡 醣類:55% 脂肪:25% 蛋白質:20%</small>	香 Q 米飯 黑胡椒肉片 筍干風火輪 招牌冬粉 季節蔬菜 <b>冬瓜椰果蜜</b> <small>熱量:807 大卡 醣類:58% 脂肪:35% 蛋白質:17%</small>	香 Q 米飯 五香滷雞翅 <b>鮑菇黑干</b> 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 金針菇海芽湯 <small>量:757 大卡 醣類:49% 脂肪:32% 蛋白質:18%</small>
7/27 星期一	7/28 星期二	7/29 星期三	7/30 星期四	7/31 星期五
香 Q 米飯 <b>炸雞翅</b> <b>瓜子肉燥</b> 菇炒青花菜 季節蔬菜 鮮筍大骨湯 <small>熱量:844 大卡 醣類:52% 脂肪:31% 蛋白質:17%</small>	香 Q 米飯 照燒肉片 玉米炒蛋 <b>中式香腸</b> 季節蔬菜 綜合鮮菇湯 <small>熱量:883 大卡 醣類:47% 脂肪:30% 蛋白質:17%</small>	<b>培根炒飯</b> 糖醋雞腿 <b>咕咾油腐</b> <b>阿婆茶葉蛋</b> 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 <small>熱量:897 大卡 醣類:51% 脂肪:31% 蛋白質:17%</small>	香 Q 米飯 醬燒豬排 <b>香菇肉羹</b> 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 <b>冰綠豆薏仁</b> <small>熱量:830 大卡 醣類:55% 脂肪:27% 蛋白質:18%</small>	香 Q 米飯 <b>三杯雞</b> 銀芽蔥花蛋 <b>茄汁甜不辣</b> 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>熱量:852 大卡 醣類:47% 脂肪:34% 蛋白質:20%</small>
8/3 星期一	8/4 星期二	8/5 星期三	8/6 星期四	8/7 星期五
香 Q 米飯 <b>香雞排</b> <b>鍋物關東煮</b> 螞蟻上樹 季節蔬菜 小魚味噌湯 <small>熱量:832 醣類:54% 脂肪:30% 蛋白質:17%</small>	香 Q 米飯 照燒豬排 <b>打拋豬肉</b> 玉米炒蛋 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>量:733 大卡 醣類:54% 脂肪:30% 蛋白質:16%</small>	肉絲蛋炒飯 蜜汁雞丁 菇菇匯炒 <b>地瓜球*3</b> 季節蔬菜 當歸麵線湯 <small>熱量:826 大卡 醣類:50% 脂肪:32% 蛋白質:19%</small>	香 Q 米飯 壽喜燒肉 <b>肉燥水晶餃</b> 奶油花椰菜 季節蔬菜 <b>冰冬瓜粉圓</b> <small>熱量:842 大卡 醣類:55% 脂肪:25% 蛋白質:17%</small>	香 Q 米飯 <b>糖醋雞腿</b> 糖醋豆干 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>量:803 大卡 醣類:50% 脂肪:33% 蛋白質:17%</small>

