



松之林

1月份菜單



1/1 星期一 元旦放假	1/2 星期二 香Q米飯 里肌肉排 瓜子鵪鶉肉燥 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 芹菜貢丸湯 熱量815.0大卡 醣類53.9% 脂質30.4% 蛋白質15.7%	1/3 星期三 台式炒飯 辣魯雞腿 奶皇包 黑胡椒玉米 炸薯條/青菜 紫菜蛋花湯 熱量821.5大卡 醣類57.3% 脂質29.0% 蛋白質13.6%	1/4 星期四 香Q米飯 日式豬排 咖哩雞丁 螞蟻上樹 季節蔬菜 味噌豆腐湯 熱量800.0大卡 醣類57.4% 脂質28.1% 蛋白質14.5%	1/5 星期五 香Q米飯 糖醋雞翅 香菇肉羹 菜圃炒蛋 季節蔬菜 紫米紅豆湯 熱量780.0大卡 醣類52.4% 脂質31.7% 蛋白質15.9%
1/8 星期一 香Q米飯 卡啦雞排 油腐滷蛋肉燥 咕咾肉絲 季節蔬菜 菇菇什錦湯 熱量780.0大卡 醣類52.4% 脂質31.7% 蛋白質15.9%	1/9 星期二 香Q米飯 蔥燒肉排 玉米炒蛋 洋蔥豬柳 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量800.0大卡 醣類54.9% 脂質29.8% 蛋白質15.3%	1/10 星期三 蔥花蛋炒飯 蜜汁雞排 芋頭包 三絲河粉 杏鮑菇/炒青菜 蘿蔔爆皮湯 熱量835.05大卡 醣類56.2% 脂質29.6% 蛋白質14.1%	1/11 星期四 香Q米飯 橙汁排骨 雞米花QQ球 蕃茄炒蛋 季節蔬菜 玉米蛋花湯 熱量807.5大卡 醣類53.6% 脂質30.7% 蛋白質14.7%	1/12 星期五 香Q米飯 糖醋雞腿 泡菜肉片 什錦滷味/黑豆干 季節蔬菜 紅豆湯圓 熱量785.0大卡 醣類55.1% 脂質29.8% 蛋白質15.1%
1/15 星期一 香Q米飯 魯雞排 印度咖哩 白菜獅子頭 季節蔬菜 海帶豆腐湯 熱量771.5大卡 醣類54.5% 脂質30.3% 蛋白質15.2%	1/16 星期二 香Q米飯 蔥燒豬排 杏鮑菇三絲 翡翠魚板雲吞 季節蔬菜 芹菜貢丸湯 熱量775.0大卡 醣類57.9% 脂質27.9% 蛋白質14.2%	1/17 星期三 什錦肉醬麵 酥炸雞腿 大肉圓 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 玉米濃湯 熱量851.5大卡 醣類53.1% 脂質31.78% 蛋白質15.2%	1/18 星期四 香Q米飯 紅糟肉排 梅干扣肉 宮保百頁丁 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量815.0大卡 醣類53.9% 脂質30.4% 蛋白質15.7%	1/19 星期五 香Q米飯 麥芽魯雞翅 花枝丸甜不辣 客家小炒 季節蔬菜 珍珠奶茶 熱量771.0大卡 醣類54.5% 脂質30.4% 蛋白質15.1%

- 每週一次甜湯：如紅豆薏仁湯、珍珠奶茶等...
- 每週三副餐，有可樂餅、大肉圓、蟹黃燒賣等...
- 每週二次鮮甜新鮮水果。
- 每月由營養師依當季蔬果精心設計營養菜單

歡迎同學踴躍訂購服務電話 05-6623754

1/22 星期一 香Q米飯 卡啦雞排 韓式泡菜 螞蟻上樹 季節蔬菜 鮮菇肉絲湯 熱量777.5大卡 醣類56.4% 脂質28.9% 蛋白質14.7%	1/23 星期二 香Q米飯 糖醋排骨 香菇雞丁 什錦滷味/豆干 新鮮蔬菜 芹菜魚丸湯 熱量806.0大卡 醣類56.0% 脂質29.0% 蛋白質15.0%	1/24 星期三 肉絲炒飯 蜜汁雞翅 蟹黃燒賣 玉米筍什錦 可樂餅/炒青菜 金針肉絲湯 熱量826.0大卡 醣類58.3% 脂質27.2% 蛋白質14.4%	1/25 星期四 香Q米飯 咖哩肉片 柳葉魚扁食 蕃茄炒蛋 新鮮蔬菜 豬血湯 熱量791.5大卡 醣類57.0% 脂質28.4% 蛋白質14.6%	1/26 星期五 香Q米飯 麥芽魯雞腿 金針菇燴黃瓜 洋蔥炒蛋 新鮮蔬菜 燒仙草 熱量755.0大卡 醣類55.4% 脂質29.8% 蛋白質14.8%
1/29 星期一 香Q米飯 糖醋雞腿 瓜子鵪鶉肉燥 鮮菇青花菜 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量770.0大卡 醣類54.3% 脂質30.4% 蛋白質15.3%	1/30 星期二 香Q米飯 京醬豬柳 麻婆豆腐 玉米炒蛋 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量794.0大卡 醣類55.6% 脂質28.3% 蛋白質16.1%	1/31 星期三 香腸炒飯 蜜汁雞排 小魚豆干花生 豬肉水餃 季節蔬菜 蘿蔔丸子湯 熱量842.5大卡 醣類55.0% 脂質30.4% 蛋白質14.6%		

營養師：張美質營養字第 004887

