松之林餐盒工廠-.-素食菜單.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 3/1星期五 |
|  |  |  |  | 香Q米飯醬燒豆腸咖哩馬鈴薯紅蘿蔔炒蛋季節蔬菜古早味豆花 |
|  |  |  |  | 熱量:807大卡醣類:54.6%脂肪:27.9%蛋白質:17.6% |
| 3/4星期一 | 3/5星期二 | 3/6星期三 | 3/7星期四 | 3/8星期五 |
| 香Q米飯蒸蛋麻婆豆腐菇炒青花菜季節蔬菜鮮菇湯 | 香Q米飯紅燒烤麩黃瓜什錦炒海帶根季節蔬菜當歸麵線 | 什錦炒飯荷包蛋高麗菜粄條玉米洋芋季節蔬菜豆腐味噌湯 | 香Q米飯醬燒豆腸梅干蘿蔔酥炸杏包菇季節蔬菜金針湯 | 香Q米飯黑豆干菇菇匯炒滷海帶季節蔬菜燒仙草+水果 |
| 熱量:845大卡醣類:50.8%脂肪:30.9%蛋白質:18.3% | 熱量:809大卡醣類:53.1%脂肪:29.5%蛋白質:17.4% | 熱量:818大卡醣類:53.6%脂肪:29.1%蛋白質:17.3% | 熱量:809大卡醣類:53.1%脂肪:29.5%蛋白質:17.4% | 熱量:802大卡醣類:52.8%脂肪:29.7%蛋白質:17.4% |
| 3/11星期一 | 3/12星期二 | 3/13星期三 | 3/14星期四 | 3/15星期五 |
| 香Q米飯紅燒烤麩菇炒小黃瓜菜脯炒蛋季節蔬菜酸辣湯 | 香Q米飯紅蘿蔔炒蛋鮑菇黑干泡菜河粉季節蔬菜綜合鮮菇湯 | 什錦炒麵醬燒豆腸白菜滷麻油杏包菇季節蔬菜冬瓜湯 | 香Q米飯油豆腐\*2南洋咖哩炸芋頭季節蔬菜海帶芽味噌湯 | 香Q米飯玉米炒蛋筍干風火輪香菇高麗菜蔬菜+豆漿綠豆西米露 |
| 熱量:831大卡醣類:51.6%脂肪:29.8%蛋白質:18.6% | 熱量:867大卡醣類:50.7%脂肪:31.2%蛋白質:18.0% | 熱量:836大卡醣類:52.7%脂肪:29.6%蛋白質:17.7% | 熱量:825大卡醣類:52.9%脂肪:30.0%蛋白質:17.1% | 熱量:807大卡醣類:53.0%脂肪:29.6%蛋白質:17.4% |

歡迎同學踴躍訂購服務電話05-6623754

松之林餐盒工廠-3月菜單

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 3/1星期五 |
|  |  |  |  | 培根蛋炒飯里肌肉排雞塊\*2季節蔬菜古早味豆花 |
|  |  |  |  | 熱量:853大卡醣類:51.2%脂肪:30.6%蛋白質:18.2% |
| 3/4星期一 | 3/5星期二 | 3/6星期三 | 3/7星期四 | 3/8星期五 |
| 健康五穀飯檸檬雞柳條\*2麻婆豆腐菇炒青花菜季節蔬菜鮮菇肉絲湯 | 香Q米飯壽喜燒肉三杯福州丸洋蔥炒蛋季節蔬菜當歸麵線 | 香Q米飯蔥燒油雞高麗菜粄條奶油培根玉米季節蔬菜豆腐味噌湯 | 香Q米飯港式肉排食蔬燴魚丸酥炸杏包菇季節蔬菜蘿蔔大骨湯 | 肉絲蛋炒飯海鮮魷魚排紅豆包季節蔬菜燒仙草水 果 |
| 熱量:853大卡醣類:51.2%脂肪:30.6%蛋白質:18.2% | 熱量:842大卡醣類:50.7%脂肪:31.0%蛋白質:18.3% | 熱量:827大卡醣類:53.0%脂肪:29.9%蛋白質:17.1% | 熱量:845大卡醣類:50.8%脂肪:30.9%蛋白質:18.3% | 熱量:896大卡醣類:53%脂肪:29.1%蛋白質:17.9% |
| 3/11星期一 | 3/12星期二 | 3/13星期三 | 3/14星期四 | 3/15星期五 |
| 健康五穀飯沙茶燴肉片黃瓜甜不辣菜脯蛋季節蔬菜酸辣湯 | 香Q米飯鹽酥雞鮑菇黑干三絲河粉季節蔬菜綜合鮮菇湯 | 香Q米飯鳳梨排骨酥砂鍋白菜滷燒百頁花生季節蔬菜冬瓜排骨湯 | 香Q米飯雞肉堡南洋咖哩五香油豆腐季節蔬菜黃瓜肉絲湯 | 蒜油肉燥麵白旗魚可樂餅季節蔬菜綠豆西米露豆 漿 |
| 熱量:839大卡醣類:48.7%脂肪:32.2%蛋白質:18.1% | 熱量:867大卡醣類:50.9%脂肪:31.1%蛋白質:18.0% | 熱量:831大卡醣類:52.6%脂肪:29.8%蛋白質:17.7% | 熱量:839大卡醣類:48.7%脂肪:32.2%蛋白質:18.1% | 熱量:856大卡醣類:51.3%脂肪:30.5%蛋白質:18.2% |

歡迎同學踴躍訂購服務電話05-6623754