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