

113年09月 南光高中 團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜1	湯品	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量
9月2日	一	白米飯	椒鹽豬排	筍絲炒蛋	奶香馬鈴薯	青菜	麻油雞湯	6.4	2.5	1.4	2.7	847
9月3日	二	白米飯	唐揚雞米花	茄汁黑輪條	九塔魷魚羹	青菜	酸辣湯	6.5	2.4	1.5	3	827
9月4日	三	白米飯	義式雞腿排	紅燒冬瓜甕	金針菇佃煮	青菜	綠豆薏仁湯	6	2.1	1.4	2.4	825
9月5日	四	白米飯	塔香無骨雞排	肉燥油豆腐	蟹肉蒸蛋	青菜	玉米蛋花湯	6.4	2.2	1.5	2.6	814
9月6日	五	白米飯	鐵板鹹豬肉	蒜蓉百頁	炒鹹蛋筍片	青菜	冬瓜薑絲湯	6.3	2.3	1.1	2.7	829
9月9日	一	白米飯	椒鹽雞腿	洋蔥炒蛋	泰式紅咖哩	青菜	番茄鮮蔬湯	6.8	2.3	1.5	2.7	841
9月10日	二	白米飯	麻油肉丁	螞蟻上樹	番茄醬龍鳳腿	青菜	蘿蔔玉米湯	6.4	2.4	1.6	2.9	846
9月11日	三	白米飯	韓式豬排	丁香豆腐	奶油洋蔥培根	青菜	仙草蜜	6.9	2.1	1.2	2.5	816
9月12日	四	白米飯	椒鹽卡拉雞	筍片燴肉羹	蒲瓜燴鳥蛋	青菜	蘿蔔魚丸湯	6.3	2.5	1.4	2.6	812
9月13日	五	白米飯	醬燒豬排	日式蒸蛋	乾煸杏鮑菇	青菜	酸菜豬血湯	6.8	2.1	1.6	2.5	832
9月16日	一	白米飯	香酥咕咾肉	香菇燴肉羹	枸杞什錦炒菇	青菜	麻油山藥雞湯	6.4	2	1.4	2.7	834
9月18日	三	白米飯	塔香豬排	肉燥蒸蛋	繽紛關東煮	青菜	綠豆薏仁湯	6.8	2.3	1.3	2.4	815
9月19日	四	白米飯	番茄醬香雞堡	三杯米血	魚卵卷拌豆干	青菜	香菇玉米雞湯	6.1	2.2	1.5	2.3	821
9月20日	五	白米飯	咖哩雞丁	豬絞肉炒玉米	綜合壽司	青菜	味噌海芽湯	6.7	2	1.2	2.5	822
9月23日	一	白米飯	三杯肉丁	台式香腸	干丁炒玉米粒	青菜	金針菇青菜湯	6.8	2.3	1.2	2.7	829
9月24日	二	白米飯	蔥爆雞丁	絲瓜冬粉	椒鹽甜不辣	青菜	當歸蘿蔔湯	6.5	2.2	1.6	2.5	847
9月25日	三	白米飯	塔香雞翅	金沙杏鮑菇	冬瓜貢丸	青菜	紅豆粉粿	6.2	2.4	1.5	2.6	845
9月26日	四	白米飯	椒鹽豬排	蟹肉蒸蛋	日式關東煮	青菜	冬菜冬粉湯	6.3	2.5	1.4	2.3	824
9月27日	五	白米飯	鹽酥雞米花	魚丸燴黃瓜	海山醬豆腐	青菜	奶香玉米濃湯	6.6	2	1.1	2.9	834
9月30日	一	白米飯	椒鹽無骨雞排	洋蔥肉羹條	絲瓜冬粉	青菜	青菜蛋花湯	6.4	2.1	1.3	2.6	826