

113年9月 南光高中 團膳菜單(維力便當)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品					
8月30日	五	白米飯	蜜汁豬排	什錦鮮菇	翡翠蒸蛋	青菜	海芽豆腐味噌湯	7	3	1.8	3	895
9月2日	一	白米飯	椒麻雞	回鍋肉片	滑蛋燒賣	青菜	花瓜雞湯	6.5	2.5	1.5	3.5	837.5
9月3日	二	白米飯	麻油肉片	炸香腸	菜脯炒蛋	青菜	冬瓜山粉圓	6	2.8	1.6	3	805
9月4日	三	白米飯	五香雞腿	沙茶花枝羹	QQ滷蛋	青菜	芹菜魚丸湯	6	3	2	2.8	821
9月5日	四	白米飯	黑胡椒豬排	咖哩雞	五味醬豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	6.5	2.6	1.5	3	822.5
9月6日	五	白米飯	三杯雞	紅燒魚蛋	洋蔥豬柳	青菜	冬菜冬粉湯	6	3	1.2	2.8	801
9月9日	一	白米飯	香酥雞排	沙茶肉羹	QQ福州丸	青菜	豆腐味噌湯	6.5	2.3	1.5	2.8	791
9月10日	二	白米飯	沙茶肉片	花枝丸蝦餅	洋蔥胡蘿蔔炒蛋	青菜	紅茶粉圓	6.5	2	2	2.6	772
9月11日	三	白米飯	紅蔥雞肉絲	什錦滷味	筍干朴菜	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.8	1	3	825
9月12日	四	白米飯	鐵路豬排	蔬菜粉絲	豆皮白菜滷	青菜	當歸湯	6.6	2.6	1	3	817
9月13日	五	白米飯	香香雞腿	關東煮	年年如意	青菜	玉米濃湯	6.7	2.5	1.5	3.5	851.5
9月16日	一	白米飯	椒麻雞	洋蔥豬柳	茄汁甜不辣片	青菜	蘿蔔肉片湯	6.5	3	1.7	3	857.5
9月17日	二	中秋節										
9月18日	三	白米飯	芝麻烤雞翅	肉燥油豆腐	三色豆炒蛋	青菜	筍片排骨湯	6.5	3	1.5	2.5	830
9月19日	四	白米飯	蒜味豬排	燴四菇	綜合麻辣燙	青菜	玉米蛋花湯	7	2.5	1.5	3	850
9月20日	五	白米飯	泡菜肉片	味噌雞丁	日式蒸蛋	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	2.7	1.8	3	837.5
9月23日	一	白米飯	日式唐揚雞	三杯百頁杏鮑菇	菜脯烘蛋	青菜	芹菜蘿蔔魚丸湯	6.6	2.8	1.6	3	847
9月24日	二	白米飯	虱目魚排	白菜獅子頭	雙色豆腐	青菜	仙草蜜	7	3	1.8	2.8	886
9月25日	三	白米飯	嘉義雞肉飯	筍干油腐	五香滷蛋	青菜	養生菇菇湯	6.5	2.5	1.5	2.8	806
9月26日	四	白米飯	無骨香雞排	養生珍珠丸	日式關東煮	青菜	紫菜蛋花湯	6.5	3	1.8	3	860
9月27日	五	白米飯	蒜泥豬排	韓式年糕寬粉	豆薯炒蛋	青菜	酸辣湯	7	3	1.5	2.8	878.5
9月30日	一	白米飯	照燒雞排	肉燥油豆腐	美味蝦捲	青菜	什錦蔬菜湯	6.5	2.8	1.3	3	832.5