

改

113年12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	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油質(份)	總熱量
12月2日	一	白米飯	香雞堡	泰式打拋肉	翡翠蒸蛋	青菜	蘿蔔黑輪湯	6.5	3	1.7	3	857.5
12月3日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	QQ滷蛋	筍干油腐	青菜	九份芋圓	7	3	1.6	3	890
12月4日	三	白米飯	三杯雞	菜脯烘蛋	港式燒賣	青菜	黃瓜排骨湯	6.5	3.2	1.5	3	867.5
12月5日	四	白米飯	鐵路豬排	鮮蔬冬粉	日式關東煮	青菜	紫菜蛋花湯	6.8	2.5	1.2	3.5	851
12月6日	五	白米飯	虱目魚排	照燒柴魚甜不辣	雙色豆腐	青菜	筍片雞湯	6.5	2.7	1.8	3	837.5
12月9日	一	白米飯	椒麻雞	沙茶肉片	茄汁甜不辣	青菜	芹菜貢丸湯	7	3	1.5	3.5	910
12月10日	二	白米飯	蒜味豬排	香菇雞丁	五味醬豆腐	青菜	檸檬愛玉	6.5	2.8	1.8	3	845
12月11日	三	沙茶炒麵	宮保雞丁	牛角麵包	蝦餅+花枝丸	青菜	豆腐味噌湯	6.5	3	2	2.8	856
12月12日	四	白米飯	鐵路豬排	安東燉雞	黃瓜菇菇	青菜	玉米蛋花湯	7	2.8	2	3	885
12月13日	五	白米飯	香香雞腿	花枝羹	日式蒸蛋	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	1.2	3	845
12月16日	一	白米飯	翅小腿拼小雞塊	蔬菜粉絲	麵輪白蘿蔔什錦	青菜	日式柴魚味噌湯	6.5	2.5	1.6	2.8	808.5
12月17日	二	白米飯	蜜汁豬排	沙茶肉羹	玉米三色炒蛋	青菜	冬至湯圓	6.5	2	2	2.6	772
12月18日	三	白米飯	唐揚雞	燴四菇	照燒黑輪條	青菜	養生菇菇湯	6.5	2.8	1	3	825
12月19日	四	白米飯	蒜泥豬排	炸香腸	蔥燒干片	青菜	榨菜肉絲湯	6.6	2.6	1.5	3	829.5
12月20日	五	白米飯	麻油肉片	麻辣燙	滷福州丸	青菜	玉米濃湯	6.7	2.3	1.5	3.5	836.5
12月23日	一	白米飯	三杯雞	回鍋肉片	燒賣	青菜	筍片雞湯	6.5	3	1.7	3	857.5
12月24日	二	白米飯	沙茶肉片	蔬菜寬粉	洋蔥紅蘿蔔炒蛋	青菜	冬瓜山粉圓	6.5	2.5	2	3	827.5
12月25日	三	白米飯	紅蔥雞肉絲	五香滷蛋	五味醬豆腐	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	1.5	3	852.5
12月26日	四	白米飯	沙茶豬排	養生麻油雞	大鍋滷味	青菜	蘿蔔黑輪湯	6.5	3	1.7	3	857.5
12月27日	五	白米飯	虱目魚排	紅燒魚蛋	菜脯炒蛋	青菜	海芽薑絲湯	7	3	1.6	3	890
12月30日	一	白米飯	翅小腿拼雞塊	肉燥麻婆豆腐	玉米三色炒蛋	青菜	養生菇菇湯	6.5	3	1.7	3	857.5
12月31日	二	白米飯	叉燒豬排	五彩蒸蛋	海苔油豆腐	青菜	紅茶粉圓	7	3	1.6	3	890

- ※當日實際菜色，請上校園食材查詢系統查詢。
- ※如遇上特殊狀況（如原物料廠商供應不及、食材品質不佳...等）會臨時調整菜單已避免餐點無法供應。
- ※青菜以當季時蔬為主(高麗菜.青江菜.蚵白菜.油菜.大白菜.豆芽菜.扁蒲…等)