113年12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
12月2日	一	白米飯	瓜仔肉燥	洋蔥炒蛋	大阪海苔燒	青菜	關東煮湯	6.8	2.4	1.5	2.4	821
12月3日	二	白米飯	香烤雞腿排	沙茶米血	蒲瓜淡水丸	青菜	當歸魚丸湯	6.1	2	1.5	2.8	819
12月4日	三	白米飯	美式香雞堡	白玉燴魚蛋	洋蔥豬耳朵	青菜	綠豆芋圓湯	6.1	2.4	1.3	2.4	834
12月5日	四	白米飯	韓式豬排	紅燒冬瓜甕	柴魚海鮮羹	青菜	麻油山藥雞湯	6.3	2.2	1.4	2.3	821
12月6日	五	白米飯	鹹酥雞丁	醬滷獅子頭	泰式打拋菇菇	青菜	青菜豆腐湯	6.1	2.2	1.4	3	827
12月9日	一	白米飯	麻油燒肉片	台式香腸	螞蟻上樹	青菜	味噌豆腐湯	6.7	2.3	1	2.8	836
12月10日	二	白米飯	醬燒豬排	酸菜炒豬血	茄汁蔥燒黑輪條	青菜	黃瓜魚丸湯	6.5	2.0	1.2	2.8	835
12月11日	三	白米飯	椒鹽雞腿	鳥蛋燴大黃瓜	番茄燴豆腐	青菜	芋香西米露	6.5	2.3	1.3	2.7	850
12月12日	四	白米飯	義式雞翅	海苔絲蒸蛋	沙茶海鮮羹	青菜	藥膳白蘿蔔湯	6.1	2.3	1.5	2.3	824
12月13日	五	白米飯	泡菜肉丁	蟹黃燒賣+黑珍珠	清炒甜不辣絲	青菜	台式玉米濃湯	6.4	2.3	1.3	2.6	837
12月16日	一	白米飯	鐵板鹹豬肉	泡菜寬粉	春捲+蔥油餅	青菜	香菇玉米雞	6.4	2	1.4	3	823
12月17日	二	白米飯	鹽酥咕咾肉	港式沙茶魚蛋	客家小炒	青菜	翡翠豆腐羹	6.2	2.3	1.2	2.8	819
12月18日	三	白米飯	蜜汁烤雞腿	油蔥蒸蛋	砂鍋什錦鮮菇	青菜	綠豆QQ圓湯	6.8	2.5	1.3	2.9	823
12月19日	四	白米飯	椒鹽無骨雞排	魚丸燴大黃瓜	三杯百頁	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.3	2.1	1.3	2.6	848
12月20日	五	白米飯	麻油肉丁	蘿蔔關東煮	番茄醬敲龍鳳腿	青菜	味噌豆腐湯	6.3	2.4	1.6	2.5	834
12月23日	一	白米飯	左宗棠肉片	雙拼炸丸子	奶香馬鈴薯	青菜	麻油雞湯	6.5	2.3	1.4	2.5	829
12月24日	二	白米飯	鹽酥雞米花	洋蔥肉絲	九塔魷魚羹	青菜	酸辣湯	6.4	2.3	1.4	2.9	819
12月25日	三	家常蛋炒飯	韓式雞排	雙色壽司	芋頭馬鈴薯	青菜	綠豆薏仁湯	6.1	2.1	1	2.8	833
12月26日	四	白米飯	椒鹽豬排	筍乾油豆腐	蟹肉蒸蛋	青菜	玉米蛋花湯	6.7	2	1.2	2.4	843
12月27日	五	白米飯	三杯雞丁	番茄醬胖胖果	蒲瓜淡水丸	青菜	魚丁味噌湯	6.5	2.5	1.3	2.4	845
12月30日	一	白米飯	黑胡椒豬柳	三色豆炒蛋	豆皮蝦仁捲	青菜	藥膳貢丸湯	6.0	2.2	1.4	3	818
12月31日	二	白米飯	義式雞腿排	泰式打拋菇菇	蒲瓜燴鳥蛋	青菜	筍絲肉羹湯	6.1	2.2	1	2.8	838

因天氣狀況不穩定，以當日實際菜色為主！