114年2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
2月3日	三	義式烏龍麵	紐澳良雞堡	椒鹽薯條	馬蹄條+蛋黃芋丸	青菜	燒仙草	6.5	2.1	1.3	3	847
2月4日	四	白米飯	韓式豬排	五香滷蛋	紅燒馬鈴薯豬肉	青菜	番茄蛋花湯	6.9	2.1	1.3	2.5	848
2月5日	五	白米飯	三杯豬柳	海苔絲蒸蛋	章魚燒丸子	青菜	當歸麵線湯	6.8	2	1	2.3	846
2月10日	一	白米飯	塔香雞排	五香黑豆干丁	香煎小籠包	青菜	冬瓜貢丸片湯	6.1	2.5	1.4	2.9	827
2月11日	二	白米飯	椰香咖哩雞肉	蔥花蒸蛋	大阪海苔燒	青菜	酸辣湯	6.4	2.5	1.5	2.9	811
2月12日	三	卡拉雞蛋漢堡			港式蘿蔔糕	青菜	百香愛玉甜湯	6.7	2	1.6	2.7	837
2月13日	四	白米飯	檸檬香烤雞腿排	泰式炸蛋	椒鹽地瓜薯條	青菜	玉米蛋花湯	6.4	2.5	1.4	2.4	840
2月14日	五	白米飯	椒鹽咕咾肉	香酥炸物	滷獅子頭+糯米丸子	青菜	魚丁味噌湯	6.8	2.4	1.1	2.7	830
2月17日	一	白米飯	左宗棠肉片	椒鹽甜不辣	香酥翅小腿+雞塊	青菜	海芽蛋花湯	6.5	2	1.2	2.7	846
2月18日	二	嘉義火雞肉飯		番茄豆腐炒蛋	燒賣雙拼	青菜	奶香玉米濃湯	6.1	2.1	1.5	2.8	832
2月19日	三	臺式炒泡麵	日式豬排	綜合炸物	爆漿奶黃包	青菜	芋香西米露	6.1	2.1	1.1	2.8	820
2月20日	四	白米飯	豆瓣雞腿	蒲瓜燴鳥蛋	雙色地瓜球+胖胖果	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.8	2.3	1.4	2.7	813
2月21日	五	白米飯	塔香鹹酥雞	茶葉蛋	花生粉米血糕	青菜	青蔥蛋花湯	6.3	2.1	1.1	3	841
2月24日	一	白米飯	醬燒豬排	香腸燴玉米粒	焗烤薯條	青菜	台式玉米濃湯	6.0	2.4	1.3	2.5	828
2月25日	二	白米飯	瓜仔肉燥	番茄醬香雞堡	蟹肉絲炒蛋	青菜	麻油山藥雞湯	6.3	2	1.6	2.5	824
2月26日	三	豬耳朵蛋炒飯	韓式雞排	什錦炸物	五香滷蛋	青菜	仙草蜜	6.6	2.1	1.1	2.3	834
2月27日	四	白米飯	義式雞翅	丁香豆腐	三杯荷包蛋	青菜	羅宋湯	6.0	2.1	1.3	3	828

因天氣狀況不穩定，以當日實際菜色為主！