

114年2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 |
|-------|----|-------|--------|---------|---------|----|--------|-------------|-------------|-------|-------|-------|
| 2月5日 | 三 | 白米飯 | 鐵路里肌 | 南洋咖哩雞 | 蜜汁花干黑輪 | 青菜 | 海芽湯 | 6.6 | 2.9 | 1.6 | 2.5 | 832 |
| 2月6日 | 四 | 白米飯 | 辣魯雞翅 | 韓式年糕寬粉 | 打拋豬肉 | 青菜 | 淡水魚丸湯 | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 819.5 |
| 2月7日 | 五 | 白米飯 | 蒲燒魚肚 | 紅燒魚蛋 | 菜脯烘蛋 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 6.6 | 2.9 | 1.6 | 2.5 | 832 |
| 2月10日 | 一 | 白米飯 | 椒麻雞 | 回鍋香腸 | 港式燒賣 | 青菜 | 芹菜貢丸湯 | 7 | 3 | 1.5 | 3.5 | 910 |
| 2月11日 | 二 | 白米飯 | 鐵路豬排 | 福州丸 | 五味醬豆腐 | 青菜 | 綠豆湯 | 6.5 | 3 | 1.4 | 2.5 | 827.5 |
| 2月12日 | 三 | 白米飯 | 三杯翅丁 | 豆輪肉燥 | 紅蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 高麗菜菇菇湯 | 6.6 | 2.8 | 1.6 | 2.5 | 824.5 |
| 2月13日 | 四 | 白米飯 | 馬鈴薯燉肉 | 白菜獅子頭 | 柴香花枝捲 | 青菜 | 冬瓜薑絲湯 | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 819.5 |
| 2月14日 | 五 | 白米飯 | 翅小腿拼雞塊 | 熊貓豆腐 | 甘藍炒蛋 | 青菜 | 淡水魚丸湯 | 6.6 | 2.9 | 1.6 | 2.5 | 832 |
| 2月17日 | 一 | 白米飯 | 紅燒肉丁 | 三杯百頁杏鮑菇 | 蔬菜粉絲 | 青菜 | 芹香貢片湯 | 6.7 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 819 |
| 2月18日 | 二 | 白米飯 | 紅蔥雞肉絲 | 魯筍乾 | 三角油豆腐 | 青菜 | 粉圓紅茶 | 7.1 | 2.6 | 1.6 | 2.5 | 844.5 |
| 2月19日 | 三 | 台式炒麵 | 辣滷雞腿 | 銀絲卷 | 花枝丸拚薯條 | 青菜 | 海鮮濃湯 | 6.5 | 2.8 | 1.6 | 2.5 | 817.5 |
| 2月20日 | 四 | 白米飯 | 蒜味肉片 | 麻辣燙 | 番茄玉米豆腐 | 青菜 | 當歸麵線湯 | 6.6 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 814.5 |
| 2月21日 | 五 | 白米飯 | 蒲燒魚肚 | 洋蔥豬柳 | QQ滷蛋 | 青菜 | 玉米蛋花湯 | 6.6 | 2.8 | 1.8 | 3.5 | 874.5 |
| 2月24日 | 一 | 白米飯 | 香雞堡 | 客家小炒 | 照燒柴魚甜不辣 | 青菜 | 淡水魚丸湯 | 6.6 | 2.7 | 1.7 | 2.5 | 819.5 |
| 2月25日 | 二 | 白米飯 | 蔥爆豬柳 | 咖哩雞丁 | 炸香腸 | 青菜 | 九份芋圓 | 6.6 | 2.7 | 1.8 | 2.5 | 822.0 |
| 2月26日 | 三 | 白米飯 | 藥膳雞翅 | 白菜獅子頭 | 花瓜干丁肉燥 | 青菜 | 冬瓜薑絲湯 | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 819.5 |
| 2月27日 | 四 | 白米飯 | 麻油肉片 | 關東煮 | 蝦餅花枝丸 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 6.6 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 804.5 |
| 2月28日 | 五 | 228休假 | | | | | | | | | | |

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)