

新嘉餐盒食品工廠 114 年 3 月 南光學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜 (一)	副菜 (二)	青菜 (三)	湯品 (五)	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量
3/3	一	白米飯	蒜燴肉片	茄汁魚條	紅蓼炒蛋	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
3/4	二	白米飯	酥炸雞翅	榨菜豆干	什錦肉羹	時令青菜	彩頭清湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
3/5	三	白米飯	炸蝦仁排	麻婆豆腐	玉米豆仁	時令青菜	蛋花湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
3/6	四	白米飯	咖哩雞丁	炸芝麻球	螞蟻上樹	時令青菜	紅茶Q圓	7.0	2.4	2.2	2.4	838
3/7	五	白米飯	蜜汁里肌	菜脯炒蛋	麻辣鍋物	時令青菜	榨菜筍片湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
3/10	一	白米飯	筍干爌肉	五香滷蛋	蝦球鍋物	時令青菜	海帶芽貢丸湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
3/11	二	白米飯	瓜仔雞丁	黃金燒賣	茄汁蛋豆腐	時令青菜	彩頭清湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
3/12	三	白米飯	茄汁無骨雞	油腐肉燥	關東煮	時令青菜	柴魚麵線羹	7.0	2.5	2.2	2.5	835
3/13	四	火腿炒飯	酥炸翅腿+麥	酥炸水餃	韭花豆干	時令青菜	黑糖粉圓	7.0	2.4	2.2	2.4	838
3/14	五	白米飯	香菇肉絲	黃金薯條	沙茶什錦	時令青菜	青菜豆腐湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
3/17	一	白米飯	日式豬排	辣滷油腐	清燉咖哩	時令青菜	蔬菜玉米湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
3/18	二	白米飯	酥炸雞翅	螞蟻上樹	海結百頁	時令青菜	蛋花湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
3/19	三	白米飯	蒜燴肉片	酥炸芋丸	玉米燴蛋	時令青菜	魚蛋湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
3/20	四	雞肉飯	酸菜雞絲	五香滷蛋	開胃筍干	時令青菜	冬瓜Q圓	7.0	2.4	2.2	2.4	838
3/21	五	白米飯	咖哩雞丁	榨菜豆干	麻辣筍片魚蛋	時令青菜	味噌湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
3/24	一	白米飯	梅干扣肉	珍珠丸子	人蔘燴蛋	時令青菜	彩頭清湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
3/25	二	白米飯	無骨雞排	沙茶米血	筍絲肉羹	時令青菜	青蔥蛋花湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
3/26	三	白米飯	香菇肉絲	炸花枝丸	魚條Q腸	時令青菜	油豆腐湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
3/27	四	白米飯	炸花枝排	蔭瓜肉燥	洋蔥人蔘蛋	時令青菜	甜愛玉冰	7.0	2.5	2.2	2.5	835
3/28	五	白米飯	香酥雞腿	胡椒油腐	沙茶玉米	時令青菜	柴魚麵線羹	7.0	2.4	2.3	2.6	845
3/31	一	白米飯	宮保雞柳	炸芝麻球	咖哩魚蛋	時令青菜	青菜豆腐湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831

※當日實際菜色，請上校園食材查詢系統查詢。

※本公司提供豬肉食材來源皆為臺灣國產豬。