

# 里家寶 114年3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
3月3日	一	白米飯	鐵板豬肉	番茄醬胖果	客家小炒	青菜	白菜貢丸片湯	6.4	2.3	1	2.7	829
3月4日	二	白米飯	橙汁雞米花	肉燥福州丸	日式關東煮	青菜	酸辣湯	6.4	2.3	1	2.9	821
3月5日	三	奶油焗烤麵	紐澳良雞堡	蔥花香腸片	蒜香麵包	青菜	綠豆薏仁湯	6.9	2.1	1	2.7	834
3月6日	四	白米飯	泡菜肉片	香煎荷包蛋	韓式甜不辣	青菜	筍絲肉絲湯	6.8	2	1.3	2.8	828
3月7日	五	白米飯	三杯豬柳	豆皮蝦仁捲	椒鹽薯條	青菜	味噌豆腐湯	6.0	2.5	1.2	2.7	847
3月10日	一	白米飯	泰式打拋豬	香烤翅小腿+馬蹄條	金針菇絲瓜燴魚丸	青菜	大黃瓜貢丸片湯	6.4	2.5	1	2.3	816
3月11日	二	白米飯	咖哩肉丁	椒鹽香雞堡	三色豆炒蛋	青菜	麻油雞湯	6.4	2	1.2	2.8	842
3月12日	三	麻醬烏龍麵	義式雞翅	芋泥包	椒鹽甜不辣	青菜	紅豆芋圓湯	6.6	2.3	1.6	2.9	838
3月13日	四	白米飯	糖醋魚排	蟹肉蒸蛋	海結豆干烏蛋	青菜	芋頭米粉湯	6.7	2.1	1.5	3	829
3月14日	五	白米飯	沙茶燒肉片	燒賣雙拼	什錦炸物	青菜	羅宋湯	6.5	2.2	1.1	2.3	840
3月17日	一	白米飯	味噌燒肉片	番茄醬龍鳳腿	甜不辣大黃瓜	青菜	金針菇青菜湯	6.9	2.5	1.3	2.9	837
3月18日	二	嘉義火雞肉飯+香腸		五香滷蛋	梅干滷筍干	青菜	白蘿蔔玉米湯	6.1	2	1.2	3	810
3月19日	三	臺式炒泡麵	韓式豬排	煉乳銀絲卷	焗烤薯條	青菜	綠豆粉粿	6.5	2.2	1	3	840
3月20日	四	白米飯	春川雞腿	絲瓜炒貢丸片	什錦炸物	青菜	冬菜冬粉湯	6.6	2.1	1.6	2.5	845
3月21日	五	白米飯	蒲燒魚腹排	紅蘿蔔炒蛋	奶香鐵板豆腐	青菜	奶香玉米濃湯	6.7	2	1.4	2.5	847
3月24日	一	白米飯	塔香卡拉雜	三杯四分干	花生粉米血糕	青菜	關東煮湯	6.6	2.1	1.6	2.3	835
3月25日	二	白米飯	京醬肉丁	豆皮蝦仁捲+雞塊	蟹肉絲炒蛋	青菜	青菜豆腐湯	6.2	2	1.4	2.3	840
3月26日	三	日式炒麵麵包		綜合炸物	香蔥煎蛋	青菜	燒仙草	6.6	2.1	1.4	2.7	839
3月27日	四	白米飯	蜜汁雞腿	黃金咖哩魚蛋	台式茶葉蛋	青菜	麻油山藥雞湯	6.2	2	1.3	2.3	849
3月28日	五	白米飯	千島醬雞米花	丁香豆腐	油蔥煎蛋	青菜	芹香蘿蔔魚丸湯	6.8	2.2	1.6	2.5	833
3月31日	一	白米飯	香酥排骨酥	螞蟻上樹	香滷獅子頭	青菜	台式玉米濃湯	6.7	2.2	1.5	2.5	838

※遇上特殊狀況(如原物料商供應不及、食材品質不佳…)會臨時調整菜單以避免餐點無法供應

※本公司使用豬肉食材來源皆為臺灣國產豬