

里家寶 114年4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
4月1日	二	白米飯	醬燒豬排	香煎水餃	洋蔥炒培根	青菜	黃瓜魚丸湯	6.9	2.5	1.2	2.7	815
4月2日	三	家常炒板條	酥炸雞腿排	菜脯煎蛋	椒鹽薯條	青菜	芋香西米露	6.0	2.3	1.6	2.8	834
4月7日	一	白米飯	瓜仔肉燥	番茄醬香雞堡	蔥花蟹肉絲炒蛋	青菜	麻油雞湯	6.9	2.5	1	2.3	830
4月8日	二	白米飯	椒鹽酥咕咾肉	港式沙茶魚蛋	巧克力杯子蛋糕	青菜	翡翠豆腐羹	6.6	2	1.2	2.9	841
4月9日	三	白米飯	蜜汁烤雞腿	雙色QQ地瓜球	油蔥蒸蛋	青菜	珍珠椰果奶茶	6.4	2.2	1.3	2.4	836
4月10日	四	家常蛋炒飯	蒲燒魚腹排	珍珠糯米丸子	綜合炸物	青菜	舒跑飲料鋁箔包	6.5	2	1.4	2.5	813
4月11日	五	白米飯	麻油雞丁	香煎荷包蛋	炸物狂想曲	青菜	味噌海芽豆腐湯	6.7	2.5	1.4	2.4	837
4月14日	一	白米飯	韓式豬排	地瓜薯條	三杯四分干	青菜	大黃瓜貢丸片湯	6.2	2.4	1.3	2.6	819
4月15日	二	白米飯	蔥花鹽酥雞米花	花生粉米血糕	九塔魷魚羹	青菜	酸辣湯	6.2	2.3	1.1	2.5	837
4月16日	三	筍絲肉羹飯	義式雞腿排	香酥炸物	筍筍油豆腐	青菜	筍絲肉羹湯	6.9	2.3	1.6	2.3	818
4月17日	四	白米飯	椒鹽日式豬排	椒鹽雞塊+蔥油餅	火腿蒸蛋	青菜	布丁奶茶	6.0	2	1.5	2.7	822
4月18日	五	白米飯	咖哩雞肉	XO醬拌蘿蔔糕丁	煉乳銀絲卷	青菜	芹香蘿蔔小魚丸湯	6.9	2.1	1.4	2.6	822
4月28日	一	白米飯	五花燒肉片	椒鹽柳葉魚	椒鹽甜不辣	青菜	筍絲魷魚蛋花湯	6.8	2.2	1.1	2.8	841
4月29日	二	白米飯	春川辣炒雞腿	爆漿餐包	泡菜寬粉	青菜	冬瓜薑絲湯	6.1	2.4	1.6	2.9	815
4月30日	三	台式炒泡麵	美式卡拉雞	焗烤薯條	雙色壽司	青菜	紅豆粉粿	6.6	2.5	1.4	2.8	817

※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