114年4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
4月1日	二	白米飯	叉燒豬排	年年如意	五穀珍珠丸	青菜	綠豆湯	6.5	3	1.7	3	857.5
4月2日	三	白米飯	鹹酥雞	泰式打拋肉	茄汁甜不辣	青菜	當歸湯	7	3	1.6	3	890
4月3日	四	休										
4月4日	五	休										
4月7日	一	白米飯	三杯雞	回鍋肉片	滑蛋燒賣	青菜	筍片排骨湯	7	3	1.5	3.5	910
4月8日	二	白米飯	麻油肉片	咖哩雞	翡翠蒸蛋	青菜	紅茶粉圓	6.5	2.8	1.8	3	845
4月9日	三	炸醬麵	椒麻雞	肉包	胖胖果	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	2	2.8	856
4月10日	四	白米飯	沙茶豬排	養生麻油雞	豆薯炒蛋	青菜	玉米濃湯	6.5	2.8	2	3	850
4月11日	五	白米飯	紅蔥雞肉絲	筍干油腐	五香滷蛋	青菜	蘿蔔肉片湯	6.5	3	1.2	3	845
4月14日	一	白米飯	翅小腿拚雞塊	浮水魚羹	胡蘿蔔炒蛋	青菜	豆腐味噌湯	6.5	2.5	1.6	2.8	808.5
4月15日	二	白米飯	紅燒肉丁	瓜子雞	蔥燒乾片	青菜	冬瓜QQ	6.5	2	2	2.6	772
4月16日	三	白米飯	鹽水雞	什錦滷味	辣炒河粉	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.8	1	3	825
4月17日	四	白米飯	鐵路豬排	安東燉雞	菜脯炒蛋	青菜	芹菜貢丸湯	6.6	2.6	1.5	3	829.5
4月18日	五	白米飯	蔥油雞排	麻辣燙	福州丸	青菜	筍絲肉絲湯	6.7	2.3	1.5	3.5	836.5
4月21日	一	休										
4月22日	二	休										
4月23日	三	休										
4月24日	四	休										
4月25日	五	休										
4月28日	一	白米飯	無骨雞排	白菜獅子頭	玉米紅蘿蔔炒蛋	青菜	豆腐味噌湯	6.5	3	2	2.8	856
4月29日	二	白米飯	鐵路豬排	關東煮	炸香腸	青菜	冬瓜山粉圓	7	2.8	2	3	885
4月30日	三	白米飯	筍干扣肉	韓式年糕寬粉	日式蒸蛋	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	3	1.2	3	845

如遇上特殊狀況(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)