

114年5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
5月1日	四	白米飯	洋蔥豬柳	油丁魚丸	什錦鮮菇	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.8	1.7	2.5	820.0
5月2日	五	白米飯	蒲燒鯛魚	浮水魚羹	紅蘿蔔炒蛋	青菜	青菜豆腐湯	6.4	3	1.3	3	840.5
5月5日	一	白米飯	三杯雞	蔥燒乾片	五穀珍珠丸	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	1.3	2.6	829.5
5月6日	二	白米飯	豬肉壽喜燒	蔥燒豆腐	炸香腸	青菜	綠豆湯	6.6	2.8	1.4	2.5	819.5
5月7日	三	白米飯	紅蔥雞肉絲	香滷油豆腐	魯筍干	青菜	豬血湯	6.5	2.8	1.5	2.5	815
5月8日	四	白米飯	鐵路豬排	絞肉貢丸	玉米炒蛋	青菜	黃瓜排骨湯	6.5	2.6	1.6	2.5	802.5
5月9日	五	白米飯	香滷雞腿	五香滷蛋	蔬菜粉絲	青菜	菜頭魚丸湯	7.0	3.0	1.5	2.8	878.5
5月12日	一	白米飯	沙茶豬排	紅蘿蔔炒蛋	黃瓜菇菇	青菜	薑絲海芽湯	6.5	2.9	1.6	2.5	825
5月13日	二	白米飯	香香雞排	日式蒸蛋	筍絲炒冬白	青菜	花生仁豆花湯	6.5	2.9	1.5	3	845
5月14日	三	肉絲炒麵	泡菜肉片	滷味小菜	美味蝦捲	青菜	冬瓜魚丸湯	6.5	2.8	1.8	2.6	827
5月15日	四	白米飯	藥膳雞翅	黃金咖哩魚蛋	客家小炒	青菜	豬血湯	6.5	2.9	1.5	2.5	822.5
5月16日	五	白米飯	蒲燒魚	麻辣燙	蟬絲炒蛋	青菜	肉羹湯	6.4	3	1.6	2.8	839
5月19日	一	白米飯	馬鈴薯燉肉	白菜獅子頭	蔬菜粉絲	青菜	芹香貢片湯	6.7	2.6	1.8	2.7	830.5
5月20日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	魯筍乾	三角油豆腐	青菜	紅茶粉圓	7.1	2.6	1.6	2.5	844.5
5月21日	三	白米飯	蒜味肉片	白菜魚羹	美味蒸蛋	青菜	海鮮濃湯	6.5	2.8	1.6	2.5	817.5
5月22日	四	白米飯	翅小腿拼雞塊	麻辣燙	豆薯炒蛋	青菜	當歸麵線湯	6.6	2.6	1.8	2.5	814.5
5月23日	五	白米飯	筍干扣肉	QQ滷蛋	照柴魚甜不辣	青菜	青蔥蛋花湯	7	2.5	1.3	3	845
5月26日	一	白米飯	香雞堡	客家小炒	番茄豆腐蛋	青菜	柴魚蔬菜湯	6.6	3	1.7	2.5	842
5月27日	二	白米飯	蔥爆豬柳	紅燒雞丁	白菜魯	青菜	愛玉冰	6.6	2.7	1.8	2.5	822.0
5月28日	三	白米飯	糖醋雞丁	福州丸	五味醬豆腐	青菜	冬瓜香菇湯	6.5	3	1.4	2.5	827.5
5月29日	四	白米飯	麻油肉片	關東煮	沙茶粉絲煲	青菜	紫菜蛋花湯	6.6	2.5	1.7	2.5	804.5

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)