

里家寶 114年5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
5月1日	四	白米飯	義式烤雞翅	黃金咖哩魚蛋	爆漿餐包	青菜	麻油山藥雞湯	6.2	2.5	1.1	3	829
5月2日	五	白米飯	豆瓣雞腿排	黑輪大黃瓜	章魚燒丸子	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.1	2	1.3	3	823
5月5日	一	白米飯	椒鹽翅小腿	麻婆豆腐	手工豬肉餡餅	青菜	金針菇青菜湯	6.6	2	1.4	2.7	818
5月6日	二	白米飯	嘉義火雞肉	台式滷蛋	筍干燒麵輪+雞塊	青菜	當歸白蘿蔔湯	6.2	2.3	1.5	2.6	832
5月7日	三	大亨堡		繽紛炸物	台式蛋塔	青菜	紅豆粉粿	6.6	2.4	1.6	2.6	821
5月8日	四	白米飯	義式雞翅	蟹肉蒸蛋	蘿蔔關東煮	青菜	冬菜冬粉湯	6.4	2.3	1.6	2.5	850
5月9日	五	白米飯	沙茶燒肉	洋蔥炒香腸片	香煎荷包蛋	青菜	奶香玉米濃湯	6.5	2.5	1	2.9	812
5月12日	一	白米飯	豆瓣雞翅	火腿玉米炒蛋	蜂蜜蛋糕	青菜	關東煮湯	6.0	2.5	1.2	2.9	847
5月13日	二	白米飯	泡菜肉片	油煎蛋	韓式炒甜不辣	青菜	台式玉米濃湯	6.3	2.3	1.1	2.3	848
5月14日	三	台式炒油麵	椒鹽豬排	爆漿餐包	地瓜薯條	青菜	綠豆薏仁湯	6.6	2.5	1.2	2.8	846
5月15日	四	白米飯	塔香雞排	肉燥三角油豆腐	芋泥包	青菜	青菜蛋花湯	6.0	2.5	1	2.4	850
5月16日	五	白米飯	蔥香排骨酥	沙茶海鮮羹	壽司雙拼	青菜	魚丁味噌海芽湯	6.3	2	1.4	2.6	820
5月19日	一	白米飯	多力多滋雞米花	乾煸四季豆	麻辣魚蛋	青菜	榨菜肉絲湯	6.9	2.2	1.6	2.7	849
5月20日	二	白米飯	瓜仔肉燥	洋蔥火腿玉米粒	椒鹽柳葉魚	青菜	蘿蔔玉米湯	6.0	2.1	1.5	2.5	846
5月21日	三	麻醬烏龍麵	紐澳良雞堡	炸物狂想曲	彩虹馬卡龍	青菜	芋香西米露	6.6	2.1	1.3	2.9	819
5月22日	四	白米飯	蜜汁烤雞腿	麻辣燙	港式蘿蔔糕	青菜	青菜山藥湯	6.0	2.5	1	2.5	832
5月23日	五	白米飯	椰香咖哩雞丁	金沙杏鮑菇	番茄醬胖胖果	青菜	奶香玉米濃湯	6.5	2.5	1.5	2.8	813
5月26日	一	豬肉丼飯		焗烤薯條	泡菜寬粉	青菜	筍絲蛋花湯	6.5	2.1	1.5	2.5	836
5月27日	二	白米飯	豆瓣雞腿排	香煎水餃	海苔絲蒸蛋	青菜	香菇玉米雞湯	6.6	2.3	1	2.3	826
5月28日	三	白米飯	鹽酥雞米花	椒鹽甜不辣	黃金咖哩魚蛋	青菜	珍珠椰果奶茶	6.3	2	1.3	2.5	836
5月29日	四	白米飯	蒲燒魚腹排	什錦炸物	三色豆炒蛋	青菜	番茄蛋花湯	6.3	2.3	1.6	2.5	843

※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