

里家寶 114年6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
6月2日	一	白米飯	泰式打拋豬	香煎荷包蛋	番茄醬香雞堡	青菜	冬瓜貢丸湯	6.0	2.4	1.3	2.8	810
6月3日	二	白米飯	義式雞翅	番茄炒蛋	繽紛關東煮	青菜	酸辣湯	6.0	2.1	1.5	3	847
6月4日	三	奶油焗烤麵	菲力雞排	香蒜麵包	麻糬燒雙拼	青菜	百香珍珠椰果	6.8	2.3	1	2.3	819
6月5日	四	白米飯	唐揚雞米花	五香黑豆干丁	醬滷獅子頭	青菜	玉米蛋花湯	6.6	2.2	1.3	2.8	850
6月6日	五	白米飯	麻油雞丁	蔥花蒸蛋	章魚燒丸子	青菜	味噌豆腐湯	6.1	2.4	1.2	2.4	831
6月9日	一	白米飯	鹽酥咕咾肉	九塔魷魚羹	煉乳銀絲卷	青菜	台式玉米濃湯	6.1	2.3	1	2.3	831
6月10日	二	白米飯	烤翅小腿	蔥花菜脯炒蛋	泡菜燴豆腐	青菜	針菇蛋花湯	6.5	2.5	1	2.5	823
6月11日	三	肉鬆蛋炒飯	日式豬排	綜合炸物	爆漿黑糖包	青菜	仙草蜜	6.5	2.5	1	3	845
6月12日	四	白米飯	酥炸雞腿排	香煎水餃	客家小炒	青菜	青菜山藥湯	6.7	2.4	1.2	2.5	839
6月13日	五	白米飯	咖哩肉丁	港式蘿蔔糕	美式醬海苔燒	青菜	青蔥蛋花湯	6.3	2.1	1.2	2.4	833
6月16日	一	白米飯	嘉義火雞肉	椒鹽薯條	五香滷蛋	青菜	黃瓜魚丸湯	6.5	2.5	1.1	2.4	834
6月17日	二	白米飯	麻辣肉香	肉燥三角油豆腐	翡翠燒賣+福州丸	青菜	綠豆粉粿	6.3	2.4	1	3	828
6月18日	三		刈包(豬肉、煎蛋)		什錦炸物	青菜	肉羹麵線糊	6.7	2.1	1.2	2.6	826
6月19日	四	白米飯	浦燒魚腹排	金針絲瓜魚丸	丁香豆腐	青菜	羅宋湯	6.9	2.2	1	2.5	840
6月20日	五	白米飯	辣炒蔥爆雞柳	火腿蒸蛋	番茄醬敲龍鳳腿	青菜	青菜山藥湯	6.4	2.1	1.4	2.7	843
6月23日	一	白米飯	泡菜肉片	甜不辣炒大黃瓜	油煎蛋	青菜	小白菜貢丸片湯	6.1	2.4	1	2.9	832
6月24日	二	白米飯	橙汁雞米花	蘿蔔關東煮	番茄醬雞塊	青菜	酸辣湯	6.2	2.3	1.3	2.3	817
6月25日	三	義式烏龍麵	韓式豬排	彩虹馬卡龍	香酥炸物	青菜	布丁奶茶	6.1	2.3	1.1	2.8	819
6月26日	四	白米飯	椒鹽雞腿	黃金咖哩魚蛋	蜂蜜蛋糕	青菜	筍絲肉絲湯	6.5	2	1.4	2.3	821
6月27日	四	白米飯	蜜汁排骨酥	柴魚海鮮羹	五香滷蛋	青菜	味噌海芽豆腐湯	6.6	2.2	1.6	2.3	832

※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