

114年6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
6月2日	一	白米飯	香雞堡	瓜仔肉燥	蔥燒乾片	青菜	青蔥蛋花湯	6.1	3.6	1.7	3.3	888
6月3日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	什錦滷味	五香滷蛋	青菜	冬瓜QQ	5.8	3.4	2.3	2.8	845
6月4日	三	白米飯	鐵路豬排	安東燉雞	菜脯炒蛋	青菜	芹菜貢丸湯	6.2	3.5	2.0	2.8	873
6月5日	四	白米飯	翅小腿拼雞塊	番茄豆腐蛋	翡翠燒賣	青菜	榨菜肉絲湯	6.2	3.5	2.1	3.3	898
6月6日	五	白米飯	蔥爆豬柳	米血雞丁	柴香花枝捲	青菜	冬瓜魚丸湯	6.1	3.4	2.0	3.5	890
6月9日	一	白米飯	麻油肉片	咖哩雞	翡翠蒸蛋	青菜	豆腐味噌湯	6.3	3.5	2.2	2.8	885
6月10日	二	白米飯	椒麻雞	黑胡椒肉絲	五味醬豆腐	青菜	花生仁豆花	6.1	3.5	1.9	3.1	877
6月11日	三	沙茶烏龍麵	紅燒肉丁	蔬菜炒泡麵	滷豆腐小貢丸	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3.3	1.8	3.3	896
6月12日	四	白米飯	三杯雞丁	麻辣燙	玉米炒蛋	青菜	筍絲肉絲湯	5.8	3.0	2.3	3.5	846
6月13日	五	白米飯	藥膳雞翅	豆輪肉燥	五穀珍珠丸	青菜	酸辣湯	5.8	3.1	2.3	2.8	822
6月16日	一	白米飯	鐵路里肌	蜜汁豆干黑輪	甘藍炒蛋	青菜	紫菜蛋花湯	6.5	3.5	1.8	3.0	897.5
6月17日	二	白米飯	泡菜肉片	韓式年糕寬粉	白菜滷	青菜	仙草蜜	6.3	2.8	2.3	2.8	834.5
6月18日	三	白米飯	紅蔥雞肉絲	魯筍乾	三角油豆腐	青菜	酸菜筍片湯	5.8	3.2	2.1	3.3	847
6月19日	四	白米飯	蜜汁雞丁	花瓜干丁肉燥	豆薯炒蛋	青菜	冬瓜湯	6.0	3.5	1.8	3.5	885
6月20日	五	白米飯	蒲燒魚肚	什錦滷味	美味蝦捲	青菜	芹菜貢丸湯	5.8	3.4	2.0	3.2	855
6月23日	一	白米飯	叉燒豬排	味噌雞丁	黃金燒賣	青菜	冬瓜排骨湯	6.1	3.5	2.1	3.2	886
6月24日	二	白米飯	芝麻照燒雞肉	泰式打拋肉	五彩蒸蛋	青菜	紅茶粉圓	6.2	3.3	1.8	2.8	853
6月25日	三	白米飯	筍乾扣肉	紅燒魚蛋	紅蘿蔔炒蛋	青菜	味噌豆腐湯	5.8	3.4	2.2	2.9	847
6月26日	四	白米飯	蔥油雞	冬白魚羹	關東煮	青菜	當歸湯	5.8	3.2	2.3	2.9	834
6月27日	五	白米飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	鮮菇什錦	青菜	什錦蔬菜湯	6.3	3.4	2.1	3.0	884

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)