

114年9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
9月1日	一	白米飯	鐵路里肌	玉米炒蛋	美味蝦捲	青菜	當歸湯	6.5	3	1.8	2.8	851
9月2日	二	白米飯	麻油肉片	關東煮	沙茶粉絲煲	青菜	粉圓紅茶	6.6	2.5	1.7	2.5	804.5
9月3日	三	炸醬麵	雞塊拼雞球	美味水餃	小肉包	青菜	冬瓜香菇湯	6.5	3	1.4	2.5	827.5
9月4日	四	白米飯	洋蔥豬柳	紅燒雞丁	什錦鮮菇	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.8	1.7	2.5	820.0
9月5日	五	白米飯	黃金雞腿	日式咖哩	翡翠燒賣	青菜	青菜豆腐湯	6.4	3	1.3	3	840.5
9月8日	一	白米飯	三杯雞翅	蜜汁豆干	紅蘿蔔炒蛋	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	1.3	2.6	829.5
9月9日	二	白米飯	豬肉壽喜燒	蔥燒豆腐	炸香腸	青菜	冬瓜QQ	6.6	2.8	1.4	2.5	819.5
9月10日	三	雞肉飯	紅蔥雞肉絲	五香滷蛋	筍干油腐	青菜	豬血湯	6.5	2.8	1.5	2.5	815
9月11日	四	白米飯	香酥魚排	花瓜干丁肉燥	甘藍炒蛋	青菜	黃瓜排骨湯	6.5	2.6	1.6	2.5	802.5
9月12日	五	白米飯	蒲燒魚肚	沙沙炒滷味+泡麵	港式珍珠丸	青菜	芹香菜頭湯	7.0	3.0	1.5	2.8	878.5
9月15日	一	白米飯	沙茶肉片	菜脯烘蛋	黃瓜菇菇	青菜	薑絲海芽湯	6.5	2.9	1.6	2.5	825
9月16日	二	白米飯	香香雞排	日式蒸蛋	海帶三絲	青菜	花生仁豆花湯	6.5	2.9	1.5	3	845
9月17日	三	什錦炒麵	泡菜肉片	香芋包	雞塊拼薯條	青菜	冬瓜排骨湯	6.5	2.8	1.8	2.6	827
9月18日	四	白米飯	藥膳雞翅	黃金咖哩魚蛋	胖胖果	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.9	1.5	2.5	822.5
9月19日	五	白米飯	筍干扣肉	筍絲肉羹	蝦餅拼花枝捲	青菜	木須湯	6.4	3	1.6	2.8	839
9月22日	一	白米飯	紅燒肉丁	麻婆豆腐	蔬菜粉絲	青菜	味噌海芽湯	6.7	2.6	1.8	2.7	830.5
9月23日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	魯筍乾	三角油豆腐	青菜	九份芋圓	7.1	2.6	1.6	2.5	844.5
9月24日	三	肉醬義大利麵	蒜味肉片	台式馬卡龍	茄汁海苔丸	青菜	海鮮濃湯	6.5	2.8	1.8	2.5	822.5
9月25日	四	白米飯	辣滷雞腿	麻辣燙	玉米炒蛋	青菜	當歸麵線湯	6.6	2.6	1.7	2.5	812
9月26日	五	白米飯	椒麻雞	五香滷蛋	洋蔥甜不辣	青菜	青蔥蛋花湯	7	2.5	1.3	3	845
9月29日	一	白米飯	無骨雞排	客家小炒	番茄豆腐蛋	青菜	柴魚蔬菜湯	6.6	3	1.7	2.5	842
9月30日	二	白米飯	蔥爆豬柳	紅燒雞丁	白菜魚羹	青菜	仙草蜜	6.6	2.7	1.8	2.5	822.0

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)