新嘉餐盒食品工廠 114 年 9 月 南光學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜 (一)	副菜 (二)	青菜 (三)	湯品 (五)	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量
9/1	一	白米飯	海鮮排	蔥燒粉絲	咖哩洋芋	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
9/2	二	白米飯	酥炸雞翅	麻婆豆腐	玉米炒蛋	時令青菜	青菜菇菇湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
9/3	三	白米飯	香菇肉絲	炸芝麻球	什錦肉羹	時令青菜	蛋花清湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
9/4	四	火腿炒飯	快樂雞堡	黃金燒賣+黃金薯條	綜合滷味	時令青菜	麥香紅茶	7.0	2.4	2.2	2.4	838
9/5	五	白米飯	日式豬排	榨菜豆干	關東煮	時令青菜	筍片湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
9/8	一	白米飯	蠔油雞腿	炸香芋丸	麻辣鍋物	時令青菜	海芽魚丸湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
9/9	二	白米飯	洋蔥肉片	炸花枝揚+酥炸水餃	沙茶玉米	時令青菜	彩頭清湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
9/10	三	白米飯	唐揚雞丁	蔭瓜貢丸	人蔘燴蛋	時令青菜	柴魚蔬菜湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
9/11	四	炒牛排麵	CAS雞堡	海綿蛋糕	貢丸油腐	時令青菜	仙草冰	7.0	2.4	2.2	2.4	838
9/12	五	白米飯	筍干爌肉	炸花枝排	海結百頁	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
9/15	一	白米飯	海鮮排	麵輪肉燥	筍絲肉羹	時令青菜	紫菜蛋花湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
9/16	二	白米飯	酥炸雞翅	蔭瓜油腐	清燉咖哩	時令青菜	彩頭清湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
9/17	三	白米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	玉米炒蛋	時令青菜	榨菜筍片湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
9/18	四	肉絲炒麵	香菇肉絲	蒸奶黃包	黃金薯條	時令青菜	冬瓜Q圓	7.0	2.4	2.2	2.4	838
9/19	五	白米飯	蜜汁里肌	芹香豆干	什錦肉羹	時令青菜	青菜菇菇湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
9/22	一	白米飯	梅干扣肉	海鮮排	關東煮	時令青菜	味噌湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
9/23	二	白米飯	鹽酥雞丁	五香滷蛋	開胃筍干	時令青菜	海帶芽貢丸湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
9/24	三	玉米炒飯	酥炸翅腿*2	黃金燒賣+麥克雞塊	茄汁魚條	時令青菜	柴魚麵線羹	7.0	2.6	2.3	2.4	851
9/25	四	白米飯	蜜汁里肌	螞蟻上樹	麻辣鍋物	時令青菜	茉香綠茶	7.0	2.5	2.2	2.5	835
9/26	五	白米飯	塔香雞腿	綜合炸物	番茄豆腐	時令青菜	青蔥蛋花湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
9/29	一	白米飯	日式豬排	貢丸麵輪	紅蔘炒蛋	時令青菜	青菜豆腐湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
9/30	二	白米飯	酥炸雞翅	肉燥油腐	咖哩肉絲	時令青菜	筍片湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831

※當日實際菜色，請上校園食材查詢系統查詢。

※本公司提供豬肉食材來源皆為臺灣國產豬。