

里家寶 114年9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
9月1日	一	白米飯	咖哩雞肉	菜脯炒蛋	香煎肉包	青菜	翡翠蛋花湯	6.3	2.3	1.3	2.9	847
9月2日	二	白米飯	醬燒豬排	蔥花蒸蛋	蜂蜜蛋糕	青菜	柴魚豆腐湯	6.6	2.3	1.3	2.8	845
9月3日	三	家常炒油麵	蜜汁烤雞腿	什錦炸物	綜合麵包	青菜	紅豆粉粿	6.2	2	1.4	2.8	849
9月4日	四	白米飯	泡菜五花肉	焗烤薯條	兔仔包	青菜	冬菜冬粉湯	6.6	2.2	1.6	2.9	826
9月5日	五	白米飯	豬肉滑蛋	番茄胖胖果	鮭魚玉米粒	青菜	奶香玉米濃湯	6.4	2.2	1.4	2.7	844
9月8日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩魚蛋	蔥花香腸片	青菜	時蔬鮮菇湯	6.1	2.5	1.2	2.7	839
9月9日	二	白米飯	鐵板鹹豬肉	柴魚海鮮羹	芋泥包	青菜	青菜豆腐湯	6.2	2.3	1.6	2.8	831
9月10日	三	和風烏龍麵	日式豬排	洋葱炒肉羹	雙色地瓜球	青菜	仙草蜜	6.1	2.3	1.3	3	835
9月11日	四	白米飯	蔥爆雞柳	豆干炒豬肉	繽紛關東煮	青菜	麻油山藥雞湯	6.0	2.2	1	2.8	817
9月12日	五	白米飯	義式雞翅	泡菜燴豆腐	魚板絲蒸蛋	青菜	蘿蔔魚丸湯	6.1	2.2	1.5	2.3	818
9月15日	一	白米飯	味噌燒雞	番茄炒蛋	台式香腸	青菜	台式玉米濃湯	6.8	2.4	1	2.5	847
9月16日	二	白米飯	三杯雞丁	椒鹽柳葉魚	煉乳銀絲卷	青菜	香菇雞湯	6.4	2	1.5	2.5	844
9月17日	三	奶油烏龍麵	椒鹽香雞堡	香蔥煎蛋	地瓜薯條	青菜	珍珠奶茶	6.7	2.1	1	2.5	844
9月18日	四	白米飯	韓式豬排	蔥燒豆腐	香烤可頌	青菜	冬瓜貢丸湯	6.7	2.5	1.4	2.5	847
9月19日	五	白米飯	蒲燒魚腹排	沙茶海鮮羹	鮮菇玉米粒	青菜	味噌豆腐湯	6.9	2.1	1.3	2.8	837
9月22日	一	白米飯	泰式打拋豬	蟹肉絲炒蛋	椒鹽雞塊	青菜	筍絲魷魚羹湯	6.1	2	1.1	2.3	833
9月23日	二	白米飯	脆皮雞腿排	香煎水餃	泡菜燴肉羹	青菜	奶香玉米濃湯	6.2	2.4	1.2	2.7	832
9月24日	三	義式烏龍麵	椒鹽豬排	炸物狂想曲	起司蛋糕	青菜	豆花粉圓湯	6.6	2.5	1.1	2.4	826
9月25日	四	白米飯	糖醋排骨酥	五香黑豆干	醬滷獅子頭	青菜	羅宋湯	6.3	2.5	1.4	2.6	849
9月26日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	香煎荷包蛋	綜合麻糬	青菜	青菜豆腐湯	6.9	2	1	2.7	824
9月29日	一	白米飯	鹽酥雞米花	筍絲炒蛋	肉燥福州丸	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.9	2.1	1.5	2.9	829
9月30日	二	白米飯	麻油雞	菜脯煎蛋	唐揚炸豆腐	青菜	酸辣湯	6.8	2.4	1.1	3	831

※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