

里家寶 114年10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
10月1日	三	台式炒泡麵	香烤翅小腿	香酥炸物	香蔥煎蛋	青菜	愛玉山粉圓	6.7	2.5	1.6	2.4	813
10月2日	四	白米飯	日式豬排	XO醬蘿蔔糕	泡菜肉絲	青菜	台式玉米濃湯	6.8	2	1	2.9	824
10月3日	五	白米飯	檸檬雞腿排	鹹蛋筍片	沙茶火鍋料	青菜	黃瓜魚丸湯	6.5	2.2	1.3	2.7	811
10月6日	一	不供餐										
10月7日	二	白米飯	香菇肉燥	雞塊+蔥油餅	金針絲瓜魚丸	青菜	麻油山藥雞湯	6.2	2.4	1	2.6	826
10月8日	三	家常炒油麵	義式雞翅	炸物狂想曲	奶酥餐包	青菜	百香珍珠椰果	6.7	2.5	1.6	2.4	813
10月9日	四	白米飯	咖哩雞丁	蟹肉絲炒蛋	番茄醬胖胖果	青菜	羅宋湯	6.8	2	1	2.9	824
10月10日	五	不供餐										
10月13日	一	白米飯	嘉義火雞肉	大阪海苔燒	柴魚海鮮羹	青菜	小白菜貢丸片湯	6.6	2.3	1.4	2.7	832
10月14日	二	白米飯	五花肉肉片	紅蘿蔔炒蛋	香煎水餃	青菜	酸辣湯	6.2	2.4	1	2.6	826
10月15日	三	鹹豬肉蛋炒飯	椒鹽雞腿	地瓜薯條	油煎蛋	青菜	布丁奶茶	6.7	2.5	1.6	2.4	813
10月16日	四	白米飯	京醬肉丁	烏蛋增大黃瓜	日式關東煮	青菜	筍絲肉絲湯	6.8	2	1	2.9	824
10月17日	五	白米飯	蔥爆雞柳	火腿蒸蛋	壽司雙拼	青菜	味噌豆腐湯	6.5	2.2	1.3	2.7	811
10月20日	一	白米飯	瓜仔肉燥	椒鹽香雞堡	三色豆炒蛋	青菜	青菜山藥湯	6.1	2.5	1.5	2.7	833
10月21日	二	白米飯	鹹酥雞丁	麻辣燙	台式香腸	青菜	玉米蛋花湯	6.3	2.4	1	2.3	813
10月22日	三	家常炒麵條	脆皮雞腿排	香蔥煎蛋	原味半月燒	青菜	紅豆芋圓甜湯	6.8	2	1.2	2.5	815
10月23日	四	白米飯	蔥香排骨酥	醬滷獅子頭	家常滷味	青菜	羅宋湯	6.9	2.5	1.4	2.5	831
10月24日	五	不供餐										
10月27日	一	白米飯	泡菜肉片	香煎荷包蛋	焗烤薯條	青菜	翡翠蛋花羹湯	6.1	2.5	1.5	2.7	833
10月28日	二	白米飯	蜜汁烤雞腿	菜脯炒蛋	九塔魷魚羹	青菜	柴魚油豆腐湯	6.3	2.4	1	2.3	813
10月29日	三	紅醬筆管麵	椒鹽豬排	椒鹽甜不辣	香煎水餃	青菜	仙草奶凍	6.8	2	1.2	2.5	815
10月30日	四	白米飯	菲力雞排	蔥燒豆腐	貢丸片炒大黃瓜	青菜	冬菜冬粉湯	6.9	2.5	1.4	2.5	831
10月31日	五	白米飯	芋頭燒雞肉	燒賣雙拼	鮪魚玉米粒	青菜	奶香玉米濃湯	6.8	2.5	1.6	2.7	823

※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