

新嘉餐盒食品工廠 114 年 10 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
10/1	三	白米飯	韓式豬排	彩頭雞丁	沙茶米血	時令青菜	海芽魚蛋湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
10/2	四	白米飯	塔香雞腿	麻婆豆腐	紅蔘炒蛋	時令青菜	黑糖粉圓	7.0	2.4	2.2	2.4	838
10/3	五	白米飯	筍干爌肉	麥克雞塊	蔥燒粉絲	時令青菜	麵線柴魚湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
10/6	一	休										
10/7	二	白米飯	香菇肉絲	炸芝麻球	玉米豆仁	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
10/8	三	白米飯	酥炸雞翅	蔭瓜油腐	關東煮	時令青菜	彩頭清湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
10/9	四	火腿炒飯	鹽酥雞丁	爆漿餐包	榨菜豆干	時令青菜	甜愛玉冰	7.0	2.3	2.2	2.5	830
10/10	五	休										
10/13	一	白米飯	炸蝦仁排	肉醬豆腐	綜合鍋物	時令青菜	紫菜蛋花湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
10/14	二	白米飯	咖哩雞丁	五香滷蛋	海結百頁	時令青菜	青菜筍絲湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
10/15	三	白米飯	鐵路豬排	貢丸麵輪	筍絲肉羹	時令青菜	味噌湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
10/16	四	炒牛排麵	無骨雞排	海綿蛋糕	海帶豆干	時令青菜	麥香紅茶	7.0	2.6	2.3	2.4	851
10/17	五	白米飯	茄汁雞丁	碎脯炒蛋	麻辣鍋物	時令青菜	柴魚麵線羹	7.0	2.3	2.2	2.5	830
10/20	一	白米飯	胡椒肉片	酥炸芋丸	開胃筍干	時令青菜	海芽丸片湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
10/21	二	白米飯	三杯雞腿	油腐肉燥	燴山東白	時令青菜	彩頭清湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
10/22	三	白米飯	韓式豬排	螞蟻上樹	清燉咖哩	時令青菜	蔬菜玉米湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
10/23	四	肉絲飯	酥炸翅腿	茄汁魚條	人蔘燴蛋	時令青菜	冬瓜Q圓	7.0	2.3	2.2	2.5	831
10/24	五	休										
10/27	一	白米飯	海鮮排	辣拌豆干	肉羹什錦	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
10/28	二	白米飯	酥炸雞翅	瓜仔肉燥	咖哩魚蛋	時令青菜	柴魚青菜湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
10/29	三	白米飯	茄汁肉排	貢丸油腐	雙色炒蛋	時令青菜	蛋花清湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
10/30	四	白米飯	打拋豬	酥炸水餃	關東煮	時令青菜	茉香綠茶	7.0	2.4	2.3	2.6	845
10/31	五	白米飯	快樂雞堡	五香滷蛋	麻辣鍋物	時令青菜	彩頭香湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838

※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。