

新嘉餐盒食品工廠 114 年 11 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
11/3	一	白米飯	日式豬排	蔭瓜貢丸	玉米炒蛋	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
11/4	二	白米飯	咖哩雞丁	芝麻球雙拼	碎脯炒蛋	時令青菜	彩頭湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
11/5	三	雞滷飯	滷肉雞絲	五香滷蛋	開胃筍干	時令青菜	麥香紅茶	7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/6	四	白米飯	香酥雞翅	蔥段豆干片	清燉咖哩	時令青菜	海芽丸片	7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/7	五	白米飯	韓式豬排	蔥燒粉絲	麻辣鍋物	時令青菜	柴魚麵線湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/10	一	白米飯	打拋豬	酥炸翅腿	燴山東白	時令青菜	紫菜蛋花湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/11	二	白米飯	塔香雞腿	炸花枝丸	綜合滷味	時令青菜	蔬菜玉米湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/12	三	牛排麵	沙茶雞翅	貢丸油腐	海綿蛋糕	時令青菜	仙草冰	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/13	四	白米飯	香菇肉絲	柳葉魚	紅蔘炒蛋	時令青菜	薑絲菇菇湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
11/14	五	白米飯	綜合鹽酥雞	彩頭爌肉	洋蔥炒蛋	時令青菜	味噌柴魚湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/17	一	白米飯	無骨肉排	菜脯蔥蛋	麻辣鍋物	時令青菜	青菜豆腐湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/18	二	白米飯	麻油雞丁	肉醬豆腐	玉米豆仁	時令青菜	白蘿蔔湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/19	三	火腿炒飯	海鮮排	爆漿餐包	芹香豆干	時令青菜	黑糖粉圓	7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/20	四	白米飯	香酥雞腿	螞蟻上樹	關東煮	時令青菜	榨菜筍片湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/21	五	白米飯	梅干扣肉	雞塊+炸水餃	肉羹什錦	時令青菜	蔥花蛋湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/24	一	運動會補假，不供餐										
11/25	二	白米飯	辣味雞翅	豆干丁肉燥	人蔘燴蛋	時令青菜	味噌湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
11/26	三	肉絲麵	日式豬排	五香滷蛋	黃金薯條	時令青菜	茉香綠茶	7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/27	四	白米飯	香菇肉絲	椒鹽翅腿	筍干朴菜	時令青菜	玉米菇菇湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
11/28	五	白米飯	快樂雞堡	宮保米血丁	茄汁豆腐	時令青菜	白玉清湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835

※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。