

114年11月

南光高中 團膳菜單(維力便當)

★本公司使用豬肉食材來源皆為台灣國產豬

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油質(份)	總熱量
11月3日	一	白米飯	椒麻雞腿	大鍋滷味	五穀珍珠丸	青菜	海芽薑絲湯	6	3	2	3.5	852.5
11月4日	二	白米飯	洋蔥壽喜燒	宮保什錦	豆薯炒蛋	青菜	味噌豆腐湯	6.5	2.7	2	3	842.5
11月5日	三	什錦炒麵	黃金雞翅	醬燒肉包	脆薯芋丸	青菜	仙草蜜	6.5	3	1.2	2.5	822.5
11月6日	四	白米飯	馬鈴薯燉肉	蔬菜炒泡麵	翡翠蒸蛋	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	1.5	3.5	875
11月7日	五	白米飯	蝦蝦蝦排	泰式打拋豬	甘藍炒蛋	青菜	酸辣湯	6	2.6	1.6	3	790
11月10日	一	白米飯	五香滷豬排	大鍋滷味	黃金花枝丸	青菜	當歸湯	7	3	1.6	2.5	867.5
11月11日	二	白米飯	翅小腿拼雞塊	麻婆豆腐	紅K絲炒蛋	青菜	筍片香菇湯	7	2.6	1.5	2.8	848.5
11月12日	三	黑胡椒鐵板麵	洋蔥豬柳	PIZZA	夜市地瓜球	青菜	珍珠奶茶	7	2.9	1.2	3	872.5
11月13日	四	白米飯	雞肉絲飯	滷油豆腐筍乾	五香滷蛋	青菜	豆腐味噌湯	6	2.5	1.3	3.5	797.5
11月14日	五	白米飯	蒲燒鯛魚	黑糯米捲	關東煮	青菜	冬瓜香菇湯	6	3	1.2	3	810
11月17日	一	白米飯	沙茶豬排	黃金柳葉魚	五味醬豆腐	青菜	黃瓜排骨湯	6.5	2.6	1	2.5	787.5
11月18日	二	白米飯	泰式醬無骨雞排	瓜仔豆干肉燥	柴香蒸蛋	青菜	玉米濃湯	7	3	1.6	3	890
11月19日	三	古早味炒麵	香滷雞腿	蜂蜜蛋糕	雞塊*2	青菜	九份芋圓	6.5	2.6	2	3	835
11月20日	四	白米飯	酥炸雞翅	麻婆豆腐	嘟嘟香腸	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	3	1.7	3.5	880
11月21日	五	白米飯	黑胡椒豬排	韓式年糕寬粉	麻辣燙	青菜	當歸麵線湯	7.5	3	1.5	3	922.5
11月24日	一	運動會補假，不供餐										
11月25日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	筍干風火輪	洋蔥炒蛋	青菜	酸辣湯	6.5	3	1.8	3.5	882.5
11月26日	三	沙茶炒麵	虱目魚排	台式馬卡龍	茄醬胖胖果	青菜	冬瓜山粉圓	6.5	3	1.8	3	860
11月27日	四	白米飯	泡菜肉片	五味醬豆腐	QQ滷蛋	青菜	紫菜蛋花湯	7	2.8	1.5	3	872.5
11月28日	五	白米飯	翅小腿拼雞塊	滷味小菜	三色豆炒蛋	青菜	青菜豆腐湯	6.5	2.5	1.6	2.8	808.5

如遇上特殊狀況（如原物料廠商供應不及、食材品質不佳...等）會臨時調整菜單已避免餐點無法供應。

青菜以當季時蔬為主(高麗菜. 青江菜. 蚵白菜. 油菜. 大白菜. 豆芽菜. 扁蒲...等)