

里家寶	114年11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
11月3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	6.0	2	1	2.4	830
11月4日	二	白米飯	鐵板鹹豬肉	柴魚海鮮羹	椒鹽甜不辣	青菜	青菜豆腐湯	6.3	2.4	1.3	2.5	844
11月5日	三	麻醬烏龍麵	鹽酥雞排	柴魚花枝丸	古早味蛋糕	青菜	仙草蜜	6	2.2	1.3	2.8	815
11月6日	四	白米飯	蔥爆雞柳	繽紛關東煮	炸物三拼	青菜	麻油山藥雞湯	6.9	2.1	1	2.4	815
11月7日	五	白米飯	蒲燒魚腹排	泡菜燴豆腐	魚板絲蒸蛋	青菜	蘿蔔魚丸湯	6.3	2.5	1.2	2.6	816
11月10日	一	白米飯	豬肉滑蛋	箭筈炒豬柳	台式香腸	青菜	台式玉米濃湯	6.0	2.2	1.5	2.3	830
11月11日	二	白米飯	三杯雞丁	番茄炒蛋	椒鹽柳葉魚	青菜	香菇雞湯	6.8	2	1.4	3	830
11月12日	三	台式炒泡麵	椒鹽香雞堡	茶葉蛋	地瓜薯條	青菜	珍珠奶茶	6.7	2.4	1.6	2.6	847
11月13日	四	白米飯	韓式豬排	蔥燒豆腐	椒鹽水餃	青菜	冬瓜貢丸湯	6.2	2	1.6	3	822
11月14日	五	白米飯	香烤翅小腿	沙茶海鮮羹	鮮菇玉米粒	青菜	味噌豆腐湯	6.8	2.2	1.6	2.8	850
11月17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	6.2	2	1.2	2.8	840
11月18日	二	白米飯	脆皮雞腿排	淡水丸燴大黃瓜	泡菜燴肉羹	青菜	奶香玉米濃湯	6.0	2.5	1.1	2.6	811
11月19日	三	夏威夷蛋炒飯	椒鹽豬排	炸物狂想曲	巧克力餐包	青菜	紅豆粉粿	6.2	2.4	1.2	2.5	827
11月20日	四	白米飯	照燒雞腿	醬滷獅子頭	肉絲炒筍茸	青菜	羅宋湯	6.0	2.4	1.3	2.6	825
11月21日	五	白米飯	鹽酥雞米花	港式魚蛋	香煎荷包蛋	青菜	青菜豆腐湯	6.4	2.5	1	2.5	814
11月24日	一	運動會補假，不供餐										
11月25日	二	白米飯	日式豬排	筍絲炒蛋	韓式甜不辣	青菜	酸辣湯	6.5	2.2	1.4	2.7	837
11月26日	三	沙茶肉絲油麵	檸檬雞翅	什錦炸物	泰式炸蛋	青菜	愛玉山粉圓	6.5	2.1	1	2.4	850
11月27日	四	白米飯	美式卡拉雞	XO醬蘿蔔糕	火腿蒸蛋	青菜	台式玉米濃湯	6.7	2.3	1.1	2.3	828
11月28日	五	白米飯	沙茶燒肉片	家常白菜滷	香蔥煎蛋	青菜	黃瓜魚丸湯	6.5	2.2	1.3	2.8	845

※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