新嘉餐盒食品工廠　114 年　12 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	湯品	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類
12/1	一	白米飯	韓式豬排	茄汁甜不辣	筍絲肉羹	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.3	2.2
12/2	二	白米飯	沙茶雞翅	瓜仔肉貢丸	紅蔘炒蛋	時令青菜	菇菇湯	7.0	2.4	2.2
12/3	三	玉米炒飯	香酥雞堡	柴魚蒸蛋	鹽酥什錦	時令青菜	冬瓜茶	7.0	2.4	2.3
12/4	四	白米飯	打拋豬	椒鹽翅腿	螞蟻上樹	時令青菜	白玉湯	7.0	2.6	2.3
12/5	五	白米飯	綜合鹽酥雞	五香滷蛋	玉米四色	時令青菜	蔬菜玉米湯	7.0	2.5	2.2
12/8	一	白米飯	蜜汁無骨雞	肉燥豆腐	海結四味	時令青菜	蛋花湯	7.0	2.4	2.2
12/9	二	白米飯	咖哩雞丁	洋蔥香腸片	關東煮	時令青菜	海帶芽湯	7.0	2.6	2.3
12/10	三	牛排麵	香酥雞腿	爆漿餐包	炸物拼盤	時令青菜	黑糖粉圓	7.0	2.3	2.2
12/11	四	白米飯	胡椒豬排	蔥燒粉絲	麻辣燙	時令青菜	彩頭湯	7.0	2.5	2.2
12/12	五	白米飯	三杯雞翅	油豆腐貢丸	咖哩洋芋	時令青菜	榨菜雙絲湯	7.0	2.4	2.3
12/15	一	白米飯	梅干扣肉	炸物雙拼	沙茶鍋物	時令青菜	紫菜蛋花湯	7.0	2.5	2.2
12/16	二	白米飯	海鮮排	碎瓜豆干丁	玉米炒蛋	時令青菜	菇菇湯	7.0	2.6	2.3
12/17	三	雞肉飯	酸菜雞絲	五香滷蛋	筍干朴菜	時令青菜	古早味紅茶	7.0	2.4	2.2
12/18	四	白米飯	胡椒豬排	茄汁蛋豆腐	菇菇魚蛋	時令青菜	彩頭丸片湯	7.0	2.6	2.3
12/19	五	白米飯	塔香雞腿	麵輪貢丸	海結鴿蛋	時令青菜	柴魚麵線湯	7.0	2.4	2.3
12/22	一	白米飯	洋蔥肉片	芝麻球雙拼	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	海芽魚蛋湯	7.0	2.3	2.2
12/23	二	白米飯	麵輪燒雞	碎脯炒蛋	咖哩洋芋	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.4	2.2
12/24	三	高麗菜肉絲飯	蜜汁翅腿	蘿蔔糕	豆干片雙味	時令青菜	冬瓜QQ圓	7.0	2.5	2.2
12/25	四	白米飯	鐵路豬排	螞蟻上樹	麻辣燙	時令青菜	蔥珠蛋花湯	7.0	2.5	2.2
12/26	五	白米飯	無骨雞排	菇菇油豆腐	關東煮	時令青菜	白玉湯	7.0	2.4	2.2
12/29	一	白米飯	彩頭燴肉	雞塊+煎餃	玉米四色	時令青菜	麵線湯	7.0	2.3	2.2
12/30	二	白米飯	唐揚雞丁	滷蛋素肉	筍絲肉羹	時令青菜	柴魚蔬菜湯	7.0	2.6	2.3
12/31	三	火腿炒飯	椒鹽雞翅	杯子蛋糕	炸物雙拼	時令青菜	仙草冰	7.0	2.4	2.3

※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。

油脂類	熱量
2.5	831
2.4	838
2.6	845
2.4	851
2.5	835
2.4	838
2.4	851
2.5	831
2.5	835
2.6	845
2.5	835
2.4	851
2.4	838
2.4	851
2.6	845
2.5	831
2.4	838
2.5	835
2.5	835
2.4	838
2.5	831
2.4	851
2.6	845