114年12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
12月1日	一	白米飯	咖喱雞丁	黃金花枝丸	黃瓜貢片	青菜	蔬菜味噌湯	6.6	2.5	2	2.5	812
12月2日	二	白米飯	洋蔥豬柳	小貢丸滷油豆腐	芙蓉蒸蛋	青菜	冬瓜香菇湯	6.6	3.3	2	2.4	867.5
12月3日	三	**黑胡椒鐵板麵**	翅小腿拼雞塊	醬燒肉包	芋丸+薯條	青菜	**綠豆湯**	7	2.4	2.3	2.6	844.5
12月4日	四	白米飯	蒜泥豬排	蛋酥高麗菜	紅燒魚蛋	青菜	筍片湯	6	2.6	2.1	2.6	784.5
12月5日	五	白米飯	香雞堡	冬白肉羹	麻辣燙	青菜	玉米蛋花湯	6.2	2.4	2.1	3	801.5
12月8日	一	白米飯	蒲燒鯛魚	豆薯炒蛋	三杯百頁杏鮑菇	青菜	當歸湯	6	2.5	2.2	2.5	775
12月9日	二	白米飯	墨魚排	泡菜肉片	蜜汁甜不辣豆干	青菜	淡水魚丸湯	7	3.1	1.9	2.4	878
12月10日	三	**椒麻醬拌麵**	黑胡椒豬排	**蜂蜜蛋糕**	芹菜甜不辣	青菜	**九份芋圓**	7	3.3	1.8	2.5	895
12月11日	四	白米飯	椒麻無骨雞排	豆皮高麗菜	滷貢丸	青菜	蘿蔔玉米湯	6	2.5	2	3	792.5
12月12日	五	白米飯	沙茶豬柳	韓式春川炒雞	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紫菜蛋花湯	7.3	2.5	1.8	2.5	856
12月15日	一	白米飯	照燒年糕雞丁	五味豆腐	美味蒸蛋	青菜	黃瓜丸子湯	6.7	3.4	1.8	2.5	881.5
12月16日	二	白米飯	鐵板豬柳	滷味小菜	白菜獅子頭	青菜	當歸湯	6.3	2.8	2.5	2.4	821.5
12月17日	三	**什錦炒麵**	滷雞排	PIZZA	茄醬胖胖果	青菜	**圓仔湯**	6	2.5	1.8	2.5	765
12月18日	四	白米飯	沙爹豬排	菜脯炒蛋	美味蝦捲	青菜	玉米濃湯	6.6	2.6	1.6	2.5	809.5
12月19日	五	白米飯	炸雞翅	黃金小魚排	鮮菇什錦	青菜	味噌豆腐湯	6	2.9	2.2	3	827.5
12月22日	一	白米飯	照燒豬柳	水煮豆腐	培根馬鈴薯絲	青菜	薑絲冬瓜湯	6	2.3	2	2.5	755
12月23日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	筍干油腐	五香滷蛋	青菜	味噌豆腐湯	6.8	2.5	1.5	2.9	831.5
12月24日	三	**義大利肉醬麵**	咖喱肉片	台式馬卡龍	豬肉水餃*2	青菜	**冬瓜粉圓**	6.1	2.7	2.3	2.5	799.5
12月25日	四	**聖誕節**										
12月26日	五	白米飯	花枝排	浮水魚羹	螞蟻上樹	青菜	豆薯蛋花湯	6	3	1.9	2.5	805
12月29日	一	白米飯	翅小腿拼雞塊	紫菜豆腐羹	芹菜甜不辣	青菜	筍絲蛋花湯	6.4	3.1	1.8	2.5	838
12月30日	二	白米飯	泡菜燒肉	沙茶肉羹	日式蒸蛋	青菜	青菜豆腐湯	6.8	2.6	2.5	2.4	841.5
12月31日	三	**肉燥麵**	麻油雞丁	香芋包	雞塊*2	青菜	**QQ奶茶**	6	3.5	1.8	2.6	844.5
1月1日	四	**元旦**										
1月2日	五	白米飯	蜜汁雞排	關東煮	瓜仔豆乾丁	青菜	紫菜味噌湯	6.2	3.5	1.6	3	871.5

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)