里家寶　114年12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
12月1日	一	白米飯	香菇肉燥	椒鹽薯條	香蔥煎蛋	青菜	冬瓜貢丸湯	6.0	2.1	1.2	2.4	822
12月2日	二	白米飯	橙香咕咾肉	花枝丸	魚丸燴黃瓜	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.1	2.3	1.4	2.9	834
12月3日	三	紅醬筆管麵	椒鹽香雞堡	香煎水餃	巧克力蛋糕	青菜	百香珍珠椰果	6.3	2.4	1.4	2.8	840
12月4日	四	白米飯	麻辣跳跳雞	肉燥福州丸	蟹肉絲炒蛋	青菜	奶香玉米濃湯	6.1	2	1.3	2.7	820
12月5日	五	白米飯	咖哩肉丁	小黃瓜黑輪	番茄胖胖果	青菜	酸菜豬血湯	6.6	2.1	1.3	2.3	843
12月8日	一	白米飯	嘉義火雞肉	肉燥油豆腐	沙茶海鮮羹	青菜	針菇蛋花湯	6.4	2	1.4	2.4	842
12月9日	二	白米飯	五花燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	台式香腸	青菜	酸辣湯	6.9	2.4	1	2.7	835
12月10日	三	香腸蛋炒飯	椒鹽雞腿	茶葉蛋	XO醬蘿蔔糕	青菜	布丁奶茶	6.1	2.5	1.6	2.3	837
12月11日	四	白米飯	韓式豬排	火腿蒸蛋	日式關東煮	青菜	筍絲肉絲湯	6.7	2.5	1.5	2.8	822
12月12日	五	白米飯	茄汁豬肉	椒鹽蔥油餅	地瓜薯條	青菜	味噌豆腐湯	6.1	2.2	1.1	2.9	824
12月15日	一	白米飯	蔥香排骨酥	蟹黃燒賣	竹筍炒肉絲	青菜	青菜山藥湯	6.4	2.4	1.5	2.7	842
12月16日	二	白米飯	春川辣炒雞翅	椒鹽甜不辣	南瓜燒絞肉	青菜	柴魚油豆腐湯	6.7	2.4	1.2	2.3	843
12月17日	三	家常炒油麵	日式豬排	炸物狂想曲	蒲瓜淡水丸	青菜	燒仙草	6.0	2.2	1.1	2.8	818
12月18日	四	白米飯	菲力雞排	火腿玉米粒	麻辣燙	青菜	羅宋湯	6.1	2.4	1.1	2.9	833
12月19日	五	白米飯	麻油雞丁	金沙杏鮑菇	雙色壽司	青菜	白菜魚丸湯	6.3	2.1	1.2	2.3	819
12月22日	一	白米飯	醬燒豬排	菜脯炒蛋	椒鹽甜不辣	青菜	翡翠蛋花羹湯	6.4	2	1.6	3	814
12月23日	二	白米飯	泡菜肉片	焗烤薯條	香煎荷包蛋	青菜	蒜頭雞湯	6.1	2.1	1.2	2.9	843
12月24日	三	家常炒板條	照燒雞腿	芋泥包	什錦炸物	青菜	黑白珍珠奶茶	6.5	2.4	1.1	2.9	829
12月25日	四	聖誕節放假，不供餐										
12月26日	五	白米飯	味噌燒雞	香煎肉包	鮪魚玉米粒	青菜	台式玉米濃湯	6.4	2.5	1.3	2.8	815
12月29日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩魚蛋	山藥捲	青菜	時蔬鮮菇湯	6.6	2	1.6	2.3	826
12月30日	二	白米飯	鐵板鹹豬肉	柴魚海鮮羹	椒鹽雞塊	青菜	青菜豆腐湯	6.3	2.4	1.4	3	824
12月31日	三	夏威夷蛋炒飯	無骨雞腿排	香蔥煎蛋	炸物三拼	青菜	紅豆粉粿	6.3	2.1	1.1	2.4	813

※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