

**里家寶 115年01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
1月1日	四											
1月2日	五	白米飯	瓜仔肉燥	台式香腸	椒鹽甜不辣	青菜	蘿蔔魚丸湯	6.6	2.1	1.3	2.3	843
1月5日	一	白米飯	奶油咖哩豬	香蔥煎蛋	椒鹽水餃	青菜	台式玉米濃湯	6.0	2.1	1.1	2.5	847
1月6日	二	白米飯	三杯雞丁	椒鹽柳葉魚	番茄炒蛋	青菜	香菇雞湯	6.5	2.3	1	2.6	818
1月7日	三	義式烏龍麵	椒鹽翅小腿	地瓜薯條	雪人杯子蛋糕	青菜	布丁奶茶	6.2	2.1	1.2	2.9	810
1月8日	四	白米飯	韓式豬排	香菇蒸蛋	蔥燒豆腐	青菜	冬瓜貢丸湯	6.6	2	1.6	2.5	841
1月9日	五	白米飯	鹽酥雞米花	香菇赤肉羹	五香滷蛋	青菜	味噌豆腐湯	6.4	2.1	1.5	2.7	838
1月12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	6.3	2.4	1.4	2.9	841
1月13日	二	白米飯	蒲燒魚腹排	麻辣魚蛋	金沙南瓜	青菜	奶香玉米濃湯	6.8	2.4	1.1	2.9	813
1月14日	三	台式炒泡麵	椒鹽豬排	炸物狂想曲	香蔥煎蛋	青菜	豆花粉圓湯	6.4	2.3	1.2	2.4	814
1月15日	四	白米飯	椒鹽雞腿排	客家小炒	泡菜燴肉羹	青菜	羅宋湯	6.1	2	1.4	3	841
1月16日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	火腿蒸蛋	什錦炸物	青菜	青菜豆腐湯	6.0	2	1	2.7	828
1月19日	一	白米飯	美式卡拉雞	筍絲炒蛋	肉燥福州丸	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.5	2.2	1.1	2.4	814
1月20日	二											
1月21日	三	麻醬烏龍麵	日式豬排	香酥炸物	原味半月燒	青菜	雙Q奶茶	6.0	2.3	1.6	2.8	816
1月22日	四	白米飯	椒鹽炸雞腿	沙茶火鍋料	蔥花蒸蛋	青菜	台式玉米濃湯	6.7	2	1.1	2.3	824
1月23日	五	白米飯	三杯豬肉	豬肉玉米粒	椒鹽蔥油餅	青菜	蘿蔔魚丸湯	6.1	2.2	1.2	2.8	811
1月26日	一	白米飯	香菇肉燥	番茄胖胖果	絲瓜魚丸	青菜	黃瓜魚丸湯	6.5	2.1	1.3	2.6	834
1月27日	二	白米飯	麻辣跳跳雞	醬滷獅子頭	黑輪小黃瓜	青菜	麻油山藥雞湯	6.2	2.1	1.2	2.9	819
1月28日	三	鹹豬肉炒飯	韓式雞排	茶葉蛋	什錦炸物	青菜	燒仙草	6.0	2.5	1.5	2.5	817
1月29日	四	白米飯	椒鹽豬排	XO醬蘿蔔糕	台式滷味	青菜	羅宋湯	6.7	2.5	1.3	2.4	815
1月30日	五	白米飯	咖哩雞丁	洋蔥炒蛋	柴魚花枝丸	青菜	金針菇青菜湯	6.2	2.4	1.2	2.7	839

\*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