

115年1&2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
1月1日	四	元旦休假，不供餐										
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
1月5日	一	白米飯	三杯雞	花枝捲拼小雞球	三色玉米炒蛋	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	1.3	2.6	829.5
1月6日	二	白米飯	豬肉壽喜燒	日式蒸蛋	蔬菜粉絲	青菜	薑絲冬瓜	6.6	2.8	1.4	2.5	819.5
1月7日	三	炸醬麵	無骨香雞排	奶皇包	豬肉水餃*2	青菜	綠豆湯	6.5	2.8	1.5	2.5	815
1月8日	四	白米飯	紅蔥雞肉絲	筍乾朴菜	QQ滷蛋	青菜	味噌豆腐湯	6.5	2.6	1.6	2.5	802.5
1月9日	五	白米飯	鐵路豬排	韓式春川炒雞	雙色燒賣	青菜	青蔥蛋花湯	6.4	3	1.6	2.8	839
1月12日	一	白米飯	沙茶豬排	紅蘿蔔炒蛋	黃瓜鵪蛋	青菜	薑絲海芽湯	6.5	2.9	1.6	2.5	825
1月13日	二	白米飯	香香雞腿	蔥燒豆腐	茄醬胖果	青菜	玉米濃湯	6.5	2.9	1.5	3	845
1月14日	三	什錦炒飯	泡菜肉片	PIZZA	芋丸+薯條	青菜	冬瓜山粉圓	6.5	3	1.6	2.7	841.5
1月15日	四	白米飯	藥膳雞翅	炸什錦	客家小炒	青菜	筍片排骨湯	6.5	2.9	1.5	2.5	822.5
1月16日	五	白米飯	蒲燒魚	炸香腸+花枝丸	三杯百頁杏鮑菇	青菜	豬血湯	7	2.5	1.3	3	845
1月19日	一	白米飯	無骨雞排	回鍋香腸	蟬絲炒蛋	青菜	淡水魚丸湯	6.6	2.7	1.8	2.5	822
1月20日	二	結業式，不供餐										
1月21日	三	台式炒麵	藥膳雞翅	醬燒肉包	花枝丸拼薯條	青菜	九份芋圓	6.5	2.8	1.7	2.6	824.5
1月22日	四	白米飯	麻油肉片	關東煮	年糕辣炒寬粉	青菜	薑絲海芽湯	6.6	2.5	1.7	2.5	804.5
1月23日	五	白米飯	虱目魚排	芙蓉蒸蛋	麻辣燙	青菜	玉米蛋花湯	7	2.6	1.5	2.9	853
1月26日	一	白米飯	香滷雞翅	培根馬鈴薯絲	嘟嘟香腸	青菜	菜頭丸子湯					
1月27日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	筍干風火輪	洋蔥炒蛋	青菜	味噌豆腐湯					
1月28日	三	黑胡椒義大利麵	泡菜肉片	杯子蛋糕	雞塊拼波浪薯條	青菜	紅茶粉圓					
1月29日	四	白米飯	醬燒雞腿	洋蔥壽喜燒	翡翠燒賣	青菜	酸辣湯					
1月30日	五	白米飯	蒜味豬排	打拋豬肉豆干丁	蔬菜粉絲煲	青菜	筍絲蛋花湯					
2月23日	一	白米飯	鹹酥雞	炸水餃	紫菜豆腐羹	青菜	芹菜貢丸湯	7	3	1.5	3	887.5
2月24日	二	白米飯	鐵路豬排	培根馬鈴薯絲	五味醬豆腐	青菜	玉米蛋花湯	6.5	3	1.4	2.5	827.5
2月25日	三	茄汁拌飯	翅小腿拼雞塊	抹茶捲	茄醬海苔丸	青菜	紅茶粉圓	6.6	2.8	1.6	2.5	824.5
2月26日	四	白米飯	馬鈴薯燉肉	蝦餅花枝丸	五彩蒸蛋	青菜	冬瓜薑絲湯	6.5	2.8	1.5	2.6	819.5
2月27日	五	228休假，不供餐										

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)