

| 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 | 黃瓜鴿蛋 | 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 | 蟳絲炒蛋 | 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休假日，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)