

## 里家寶 115年02、03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
2月23日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩魚蛋	香煎荷包蛋	青菜	時蔬鮮菇湯	6.9	2	1.6	2.5	842
2月24日	二	白米飯	鐵板鹹豬肉	玉米炒蛋	鮮肉湯包	青菜	青菜豆腐湯	6.3	2.3	1.3	2.3	839
2月25日	三	麻醬烏龍麵	椒鹽雞腿	巧克力餐包	柴魚花枝丸	青菜	燒仙草	6.4	2	1.1	2.5	846
2月26日	四	白米飯	蔥爆雞柳	春捲	繽紛關東煮	青菜	麻油山藥雞湯	6.8	2.3	1.2	2.3	842
2月27日	五	不須供餐										
3月2日	一	白米飯	豬肉滑蛋	XO醬蘿蔔糕	台式香腸	青菜	台式玉米濃湯	6.7	2.2	1.2	2.4	841
3月3日	二	白米飯	三杯雞丁	番茄炒蛋	蟹黃燒賣	青菜	燒紅豆湯圓	6.5	2.4	1.2	2.7	824
3月4日	三	台式炒泡麵	椒鹽香雞堡	地瓜薯條	茶葉蛋	青菜	青蔥蛋花湯	6.7	2.2	1.1	2.5	815
3月5日	四	白米飯	日式豬排	蔥花蒸蛋	無水滷味	青菜	冬瓜貢丸湯	6.4	2.5	1.2	2.9	846
3月6日	五	白米飯	椒鹽咕咾肉	沙茶海鮮羹	鮮菇玉米粒	青菜	味噌豆腐湯	6.4	2.4	1.6	3	835
3月9日	一	白米飯	泰式打拋豬	蟹肉絲炒蛋	椒鹽雞塊	青菜	筍絲魷魚羹湯	6.4	2.2	1.3	2.9	810
3月10日	二	白米飯	蒲燒魚腹排	椒鹽蛋	麻辣魚蛋	青菜	羅宋湯	6.1	2.2	1.5	2.7	836
3月11日	三	台式炒油麵	椒鹽豬排	炸物狂想曲	豆沙芝麻球	青菜	布丁奶茶	6.0	2.2	1.4	2.4	846
3月12日	四	白米飯	脆皮雞腿排	洋蔥培根	泡菜燻肉羹	青菜	奶香玉米濃湯	6.9	2.4	1.1	2.8	823
3月13日	五	白米飯	咖哩雞肉	火腿蒸蛋	番茄胖胖果	青菜	青菜豆腐湯	6.5	2.1	1.5	3	841
3月16日	一	白米飯	茄汁豬肉	筍絲炒蛋	豆皮蝦仁捲	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.9	2	1	2.5	839
3月17日	二	白米飯	可樂燒雞翅	肉絲四季豆	辣炒年糕	青菜	酸辣湯	6.7	2	1.1	2.6	832
3月18日	三	夏威夷蛋炒飯	韓式豬排	九層塔煎蛋	香酥炸物	青菜	綠豆芋圓湯	6.8	2.4	1.2	2.6	839
3月19日	四	白米飯	美式卡拉雞	沙茶火鍋料	蔥花蒸蛋	青菜	台式玉米濃湯	6.0	2.4	1	2.5	818
3月20日	五	白米飯	三杯豬柳	豬肉炒玉米	珍珠糯米丸	青菜	黃瓜魚丸湯	6.0	2.1	1.2	2.4	824
3月23日	一	白米飯	椒鹽翅小腿	韭菜甜不辣	台式滷味	青菜	冬瓜貢丸湯	6.4	2.3	1	2.5	846
3月24日	二	白米飯	月亮蝦排	蔡脯煎蛋	焗烤薯條	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.9	2.1	1.4	2.3	834
3月25日	三	紅醬筆管麵	椒鹽香雞堡	什錦炸物	爆漿奶黃包	青菜	布丁奶茶	6.3	2.5	1	2.8	821
3月26日	四	白米飯	麻辣跳跳雞	肉燥福州丸	三杯杏鮑菇	青菜	奶香玉米濃湯	6.5	2.5	1.6	2.4	840
3月27日	五	白米飯	泡菜五花肉	洋蔥炒蛋	雙拼壽司	青菜	酸菜豬血湯	6.8	2.1	1.1	2.7	835
3月30日	一	白米飯	嘉義火雞肉	肉燥油豆腐	九塔魷魚羹	青菜	針菇蛋花湯	6.5	2.3	1	2.5	849
3月31日	二	白米飯	五花燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	台式香腸	青菜	酸辣湯	6.2	2.1	1.5	2.8	824

※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