

115年2月&3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
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										
3月2日	一	白米飯	叉燒肉排	咖喱什錦	珍珠丸	青菜	大黃瓜湯	6.7	2.2	1.6	3.0	809
3月3日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	五香滷蛋	培根高麗菜	青菜	味噌豆腐湯	6.2	2.5	1.9	4.0	857
3月4日	三	櫻花蝦炒飯	麻油肉排	雙草草莓饅頭	薯條雞塊	青菜	仙草蜜	6.3	2.4	2.0	3.0	806
3月5日	四	白米飯	酥炸雞翅	麻婆豆腐	美味水餃	青菜	麻油鮮蔬湯	6.8	2.8	1.3	3.0	853.5
3月6日	五	白米飯	蒲燒鯛魚	熱狗棒	海帶三絲	青菜	玉米蘿蔔湯	7.2	1.9	2.0	3.0	828
3月9日	一	白米飯	咖喱肉排	泡麵+滷味小菜	豆皮高麗菜	青菜	青蔥蛋花湯	7.0	1.8	1.7	3.0	802.5
3月10日	二	白米飯	蒜味肉片	五彩蒸蛋	花芝雙丸	青菜	酸辣湯	7.4	2.0	2.0	3.0	861
3月11日	三	茄汁炒麵	三杯雞丁	蜂蜜蛋糕	蝦餅花枝捲	青菜	綠豆西米露	6.0	2.6	2.3	3.0	807.5
3月12日	四	白米飯	香酥雞翅	炸香腸	關東煮	青菜	紫菜蛋花湯	6.2	2.7	1.7	4.0	855.25
3月13日	五	白米飯	照燒豬柳	玉米炒蛋	三杯杏鮑菇	青菜	羅宋湯	6.4	1.9	2.0	4.0	820.5
3月16日	一	白米飯	炸豬排	洋葱培根炒蛋	魚香肉末豆腐	青菜	大黃瓜貢丸湯	6.1	3.0	1.6	4.0	872
3月17日	二	白米飯	滷雞排	肉片時蔬	蠔油馬鈴薯杏鮑菇	青菜	薑絲海芽湯	7.3	2.0	2.0	4.0	899
3月18日	三	什錦炒飯	醬燒雞腿	PIZZA	雙色地瓜球	青菜	九份芋圓	6.0	2.7	2.3	3.0	815
3月19日	四	白米飯	老虎醬炒肉片	菜脯炒蛋	白菜滷	青菜	三絲湯	6.5	2.4	2.0	3.0	820
3月20日	五	白米飯	炸雞排	五味醬豆腐	蔬菜泡麵	青菜	味噌豆腐湯	6.1	2.7	1.7	4.0	852
3月23日	一	白米飯	無骨香雞排	奶油馬鈴薯肉末	翡翠燒賣	青菜	冬菜冬粉湯	6.8	2.3	2.0	3.0	833.5
3月24日	二	白米飯	泡菜肉片	鹹酥什錦	豆酥高麗菜	青菜	淡水魚丸湯	5.8	2.6	1.9	4.0	836.5
3月25日	三	肉燥炒麵	BBQ雞翅	小芋包	黃金小魚排	青菜	冬瓜山粉圓	6.8	2.4	1.0	3.0	816
3月26日	四	白米飯	洋葱肉片	麻辣燙	紅燒獅子頭	青菜	豆薯湯	6.3	2.2	2.5	3.0	803.5
3月27日	五	白米飯	炸蝦排	五穀珍珠丸	蟬絲炒蛋	青菜	大黃瓜大骨湯	7.1	1.8	2.0	4.0	862
3月30日	一	白米飯	沙茶豬排	麻油米血雞	鵪鶉蛋油豆腐	青菜	鮮菇貢丸湯	6.8	3.0	1.6	3.0	876
3月31日	二	白米飯	嘉義雞肉飯	筍干風火輪	QQ滷蛋	青菜	豬血湯	6.9	1.7	1.3	5.0	876

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)