

里家寶 115年04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
4月1日	三	台式炒飯條	椒鹽雞排	鮮肉湯包	XO醬蘿蔔糕	青菜	百香雙Q	6.4	2.5	1.1	2.4	828
4月2日	四	白米飯	椒鹽豬排	日式關東煮	炸物三拼	青菜	筍絲肉絲湯	6.4	2.2	1.6	2.6	819
4月3日	五	不須供餐										
4月6日	一	不須供餐										
4月7日	二	白米飯	鹽酥雞米花	蔥花蒸蛋	家常滷味	青菜	芋香西米露	6.2	2.3	1.3	3	830
4月8日	三	台式炒油麵	日式豬排	金沙杏鮑菇	日式壽司	青菜	冬瓜肉絲湯	6.7	2.5	1.1	3	810
4月9日	四	白米飯	椒鹽雞腿排	麻辣燙豆腐	絲瓜冬粉	青菜	羅宋湯	6.7	2.2	1.6	2.4	821
4月10日	五	白米飯	咖哩豬肉	火腿玉米粒	雙拼麻糬燒	青菜	白菜魚丸湯	6.0	2.5	1	3	842
4月13日	一	白米飯	醬燒豬排	菜脯炒蛋	椒鹽甜不辣	青菜	蒜頭雞湯	6.1	2.2	1.5	2.9	850
4月14日	二	白米飯	泡菜五花肉	焗烤薯條	洋蔥香腸片	青菜	翡翠蛋花羹湯	6.9	2.4	1	2.8	827
4月15日	三	香腸蛋炒飯	椒鹽炸雞腿	巧克力QQ球	炸物狂想曲	青菜	珍珠奶茶	6.7	2.3	1.6	2.5	838
4月16日	四	白米飯	美式卡拉雞	火腿蒸蛋	鐵板豆腐	青菜	冬菜冬粉湯	6.1	2.5	1.6	2.5	824
4月17日	五	白米飯	蔥油雞	砂鍋滷味	珍珠糯米丸	青菜	台式玉米濃湯	6.0	2.2	1.5	2.7	812
4月20日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩魚蛋	山藥捲	青菜	時蔬鮮菇湯	6.7	2.3	1.1	2.6	827
4月21日	二	白米飯	鐵板鹹豬肉	柴魚海鮮羹	番茄胖胖果	青菜	青菜豆腐湯	6.0	2.2	1.5	2.7	833
4月22日	三	台式炒泡麵	韓式雞排	炸物三拼	川燙水餃	青菜	紅豆粉粿	6.5	2.1	1.3	2.3	826
4月23日	四	白米飯	蔥爆雞丁	繽紛關東煮	香酥春捲	青菜	麻油山藥雞湯	6.1	2.4	1.2	2.7	831
4月24日	五	白米飯	照燒翅小腿	泡菜燴豆腐	蒜炒香腸片	青菜	蘿蔔魚丸湯	6.1	2.4	1.2	2.4	849
4月27日	一	白米飯	蒜泥白肉	番茄炒蛋	台式香腸	青菜	香菇雞湯	6.5	2.4	1	2.7	821
4月28日	二	白米飯	蒲燒魚腹排	鮮菇玉米粒	蛋黃芋丸+薯餅	青菜	台式玉米濃湯	6.8	2	1.1	2.4	842
4月29日	三	義式烏龍麵	椒鹽香雞堡	地瓜薯條	手工蛋塔	青菜	珍珠奶茶	6.5	2	1.3	2.5	847
4月30日	四	白米飯	三杯雞丁	椒鹽柳葉魚	魚板絲蒸蛋	青菜	筍絲蛋花湯	6.4	2.1	1.2	3	829

※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