

115年 04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	
4月1日	三	麻醬麵條	冰糖雞翅	杯子蛋糕	薯條雞塊	青菜	粉圓紅茶	6.5	3	1.4	2.5	827.5	
4月2日	四	白米飯	洋蔥豬柳	紅燒雞丁	鮮菇什錦	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.8	1.7	2.5	820.0	
4月3日	五	清明節放假											
4月6日	一	清明節放假											
4月7日	二	白米飯	豬肉壽喜燒	蔥燒豆腐	黑糯米捲	青菜	玉米蛋花湯	6.6	2.8	1.4	2.5	819.5	
4月8日	三	雞肉飯	紅蔥雞肉絲	五香滷蛋	筍干油腐	青菜	QQ奶茶	6.5	2.8	1.5	2.5	815	
4月9日	四	白米飯	鐵路豬排	花瓜干丁肉燥	甘藍炒蛋	青菜	黃瓜排骨湯	6.5	2.6	1.6	2.5	802.5	
4月10日	五	白米飯	香雞堡	沙沙炒滷味	蔬菜炒泡麵	青菜	芹香菜頭湯	7.0	3.0	1.5	2.8	878.5	
4月13日	一	白米飯	沙茶豬排	菜脯烘蛋	黃瓜菇菇	青菜	薑絲海芽湯	6.5	2.9	1.6	2.5	825	
4月14日	二	白米飯	炸雞排	日式蒸蛋	綜合鹹酥	青菜	酸辣湯	6.5	2.9	1.5	3	845	
4月15日	三	肉醬義大利麵	泡菜肉片	PIZZA	黃金小魚排	青菜	冬瓜山粉圓	6.5	2.8	1.8	2.6	827	
4月16日	四	白米飯	卡啦雞腿堡	黃金咖哩魚蛋	胖胖果	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.9	1.5	2.5	822.5	
4月17日	五	白米飯	筍干肉丁	熊貓豆腐	洋蔥甜不辣	青菜	青蔥蛋花湯	6.4	3	1.6	2.8	839	
4月20日	一	白米飯	糖醋排骨	絞肉麻婆豆腐	蝦餅花枝捲	青菜	味噌海芽湯	6.7	2.6	1.8	2.7	830.5	
4月21日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	魯筍乾	三角油豆腐	青菜	冬菜冬粉湯	7.1	2.6	1.6	2.5	844.5	
4月22日	三	什錦炒飯	醬燒肉排	蜂蜜蛋糕	雞塊+小雞球	青菜	九份芋圓	6.5	2.8	1.8	2.5	822.5	
4月23日	四	白米飯	翅小腿拼雞塊	麻辣燙	玉米炒蛋	青菜	當歸麵線湯	6.6	2.6	1.7	2.5	812	
4月24日	五	白米飯	虱目魚排	培根馬鈴薯絲	韓式春川炒雞	青菜	木須湯	7	2.5	1.3	3	845	
4月27日	一	白米飯	無骨雞排	客家小炒	番茄豆腐蛋	青菜	柴魚蔬菜湯	6.6	3	1.7	2.5	842	
4月28日	二	白米飯	蔥爆豬柳	鹹酥雞	白菜魯	青菜	淡水魚丸湯	6.6	2.7	1.8	2.5	822.0	
4月29日	三	茄汁炒麵	鐵路里肌	藍莓麵包	花枝丸拼薯條	青菜	仙草蜜	6.5	3	1.8	2.8	851	
4月30日	四	白米飯	麻油肉片	關東煮	沙茶粉絲煲	青菜	味噌豆腐湯	6.6	2.5	1.7	2.5	804.5	

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.菠菜.大白菜.豆芽菜.扁蒲...等)