

里家寶 115年05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
5月1日	五	不須供餐										
5月4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	6.6	2.2	1.6	2.4	848
5月5日	二	白米飯	糖醋排骨酥	泡菜燴肉羹	川燙水餃	青菜	奶香玉米濃湯	6.4	2	1.5	2.9	810
5月6日	三	台式蛋炒飯	椒鹽豬排	炸物狂想曲	豆瓣黑豆干	青菜	豆花粉圓湯	6.4	2.3	1.1	2.9	830
5月7日	四	白米飯	脆皮雞腿	客家小炒	家常魚蛋	青菜	羅宋湯	6.1	2.2	1.2	2.8	837
5月8日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	豆干炒絞肉	香滷貢丸	青菜	青菜豆腐湯	6.7	2	1.6	2.5	841
5月11日	一	白米飯	椒鹽炸雞翅	金勾蝦白菜滷	肉燥福州丸	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.4	2.4	1.2	2.5	812
5月12日	二	白米飯	金沙雞米花	韓式年糕	鮮肉湯包	青菜	酸辣湯	6.5	2.1	1.1	2.9	850
5月13日	三	花生麻醬烏龍麵	日式豬排	香蕉磅蛋糕	日式壽司	青菜	珍珠椰果奶茶	6.6	2	1.2	2.6	833
5月14日	四	白米飯	椒鹽雞腿排	沙茶火鍋料	蔥花蒸蛋	青菜	台式玉米濃湯	6	2.4	1.5	2.9	844
5月15日	五	白米飯	醬燒豬排	豬肉玉米粒	炸物三拚	青菜	蘿蔔魚丸湯	6.0	2.2	1.2	2.7	850
5月18日	一	白米飯	橙香咕咾肉	乾鍋洋芋	台式滷味	青菜	黃瓜魚丸湯	6.8	2.4	1.3	2.3	850
5月19日	二	白米飯	香菇肉燥	柴魚花枝丸	泡菜寬粉	青菜	麻油山藥雞湯	6.5	2.4	1.5	2.9	845
5月20日	三	台式炒泡麵	韓式雞排	什錦炸物	香煎荷包蛋	青菜	燒仙草	6.7	2.5	1	2.9	814
5月21日	四	白米飯	麻辣跳跳雞	金勾蝦獅子頭	黑輪小黃瓜	青菜	羅宋湯	6.7	2.4	1	2.6	835
5月22日	五	白米飯	咖哩雞丁	XO醬蘿蔔糕	番茄胖胖果	青菜	金針菇青菜湯	6.1	2.1	1.3	2.7	830
5月25日	一	白米飯	嘉義火雞肉	四角油豆腐	柴魚海鮮羹	青菜	白菜貢丸湯	6.6	2.3	1	3	821
5月26日	二	白米飯	鹽酥雞米花	日式關東煮	涼拌黃豆芽	青菜	酸辣湯	6.6	2	1	2.7	830
5月27日	三	金勾蝦炒飯條	韓式豬排	脆皮雞蛋糕	椒鹽甜不辣	青菜	紅豆粉粿	6.0	2	1.3	2.4	823
5月28日	四	白米飯	五花燒肉	紅蘿蔔炒蛋	地瓜薯條	青菜	筍絲肉絲湯	6.0	2	1.5	3	837
5月29日	五	白米飯	蔥爆雞丁	芋丸+山藥球	火腿蒸蛋	青菜	味噌豆腐湯	6.1	2.2	1.2	2.3	812

※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