

115年5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
5月4日	一	白米飯	蒜香豬排	關東煮	五香滷蛋	青菜	蔬菜味噌湯	6.6	2	1.7	3	789.5
5月5日	二	白米飯	蠔油雞排	嘟嘟香腸	菜脯炒蛋	青菜	玉米濃湯	7.5	2.6	2	2.5	882.5
5月6日	三	廣式炒飯	薑汁肉片	豆沙包	黃金小魚排拼薯條	青菜	仙草冰	6.5	2.7	2	3	842.5
5月7日	四	白米飯	烤雞翅	黃金花枝丸	茄汁炒蛋	青菜	筍片湯	6.5	2.8	1.9	2.5	825.0
5月8日	五	白米飯	蒲燒鯛魚	年糕雞丁	豆皮高麗菜	青菜	玉米蛋花湯	7.6	2.3	1.6	2.6	861.5
5月11日	一	白米飯	翅小腿拼雞塊	泡菜燒肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	當歸湯	6.5	2.5	1.9	2.5	802.5
5月12日	二	白米飯	嘉義雞肉飯	滷蛋油豆腐	魯筍干	青菜	酸辣湯	7.5	2.8	1.6	2.5	887.5
5月13日	三	肉醬義大利麵	炸雞翅	豬肉水餃	PIZZA	青菜	奶香西米露	7.2	2.1	1.6	3	836.5
5月14日	四	白米飯	豬肉壽喜燒	宮保什錦	日式蒸蛋	青菜	蘿蔔玉米湯	7.5	2.3	1.2	2.5	840
5月15日	五	白米飯	炸蝦排	客家小炒	小胖子	青菜	紫菜蛋花湯	7	2.3	1.1	3.1	829.5
5月18日	一	白米飯	糖醋排骨	米血雞丁	玉米馬鈴薯炒蛋	青菜	黃瓜丸子湯	7.5	2.7	1.4	2.5	875
5月19日	二	白米飯	蜜汁雞丁	豆乾丁瓜香肉燥	翡翠蒸蛋	青菜	木須湯	6.5	3.2	1.1	2.5	835
5月20日	三	櫻花蝦炒飯	烤豬排	台式馬卡龍	雞塊拼薯條	青菜	粉圓紅茶	6.7	2.3	1.5	2.5	791.5
5月21日	四	白米飯	卡啦雞腿堡	咖喱豆腐煲	港式珍珠丸	青菜	肉骨茶湯	7	2.8	1.3	3	867.5
5月22日	五	白米飯	無骨香雞排	洋蔥豬柳	黑糯米捲	青菜	味噌豆腐湯	7.5	2.6	1.5	3	892.5
5月25日	一	白米飯	黑胡椒肉片	高麗菜炒蛋	茄醬海苔丸	青菜	薑絲冬瓜湯	6.5	2.6	2.3	2.5	820
5月26日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	筍干風火輪	五味豆腐	青菜	味噌豆腐湯	7.5	2.9	1.3	2.5	887.5
5月27日	三	咖哩炒麵	橙汁豬排	脆薯芋丸	肉包	青菜	檸檬愛玉	7.5	2.5	1.7	2.5	867.5
5月28日	四	白米飯	藥膳雞翅	洋葱培根炒蛋	蝦餅花枝捲	青菜	魚丸湯	7.5	2.4	1.4	3	875
5月29日	五	白米飯	蒲燒鯛魚	紅燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	青菜	筍絲蛋花湯	7.5	2.6	1.8	3.1	904.5

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

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)