

里家寶 115年06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
6月1日	一	白米飯	韓式雞排	三色豆炒蛋	韓式甜不辣	青菜	青菜山藥湯	6.1	2.2	1.6	2.8	834
6月2日	二	白米飯	糖醋雞米花	麻辣燙豆腐	清蒸肉圓	青菜	珍菇蛋花湯	6.4	2.1	1.4	2.6	844
6月3日	三	台式蛋炒飯	椒鹽雞翅	川燙水餃	波浪薯條	青菜	布丁奶茶	6.8	2.3	1.2	2.7	810
6月4日	四	白米飯	日式豬排	金沙杏鮑菇	三杯米血	青菜	冬瓜肉絲湯	6.6	2.2	1.2	2.5	841
6月5日	五	白米飯	茄汁豬柳	絞肉玉米粒	雞塊+薯餅	青菜	羅宋湯	6.3	2.2	1	2.3	814
6月8日	一	白米飯	泡菜五花肉	菜脯炒蛋	椒鹽甜不辣	青菜	翡翠蛋花羹湯	6.5	2.3	1.6	2.9	835
6月9日	二	白米飯	蒲燒魚腹排	野菜天婦羅	九塔魷魚羹	青菜	柴魚油豆腐湯	6.5	2.1	1	2.5	848
6月10日	三	紅醬筆管麵	椒鹽香雞堡	綜合炸物	巧克力QQ球	青菜	仙草奶凍	6.0	2	1	3	827
6月11日	四	白米飯	味噌燒肉	焗烤薯條	馬蹄條+山藥球	青菜	冬菜冬粉湯	6.8	2.3	1	2.5	821
6月12日	五	白米飯	咖哩雞丁	台式香腸	鮭魚玉米粒	青菜	奶香玉米濃湯	6.8	2.1	1	3	823
6月15日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩魚蛋	客家小炒	青菜	時蔬鮮菇湯	6.4	2.3	1.4	2.5	838
6月16日	二	白米飯	鐵板鹹豬肉	玉米炒蛋	鮮肉湯包	青菜	青菜豆腐湯	6.1	2.1	1.6	2.9	834
6月17日	三	台式炒泡麵	韓式豬排	繽紛炸物	柴魚花枝丸	青菜	珍珠奶茶	6.0	2.5	1.3	2.3	838
6月18日	四	白米飯	優格烤雞腿	五香四分干	繽紛關東煮	青菜	麻油山藥雞湯	6.8	2.1	1	2.9	821
6月19日	五	端午節放假，不供餐										
6月22日	一	白米飯	椒鹽咕咾肉	家常魚蛋	酥炸鍋貼	青菜	台式玉米濃湯	6.7	2.5	1.2	2.9	811
6月23日	二	白米飯	三杯雞丁	蟹黃燒賣	番茄炒蛋	青菜	香菇雞湯	6.8	2.1	1	2.4	820
6月24日	三	白醬烏龍麵	椒鹽雞排	地瓜薯條	藍莓馬芬	青菜	豆花粉圓湯	6.3	2.3	1.1	2.6	828
6月25日	四	白米飯	檸檬烤雞翅	肉燥油豆腐	炸物狂想曲	青菜	冬瓜貢丸湯	6.4	2.2	1	2.3	825
6月26日	五	白米飯	黑胡椒豬肉	椒鹽柳葉魚	鮮菇玉米粒	青菜	味噌豆腐湯	6.4	2.3	1.3	2.6	812
6月29日	一	白米飯	美式卡拉雞	泡菜燴豆腐	蟹肉絲炒蛋	青菜	筍絲魷魚羹湯	6.6	2.3	1	3	821
6月30日	二	結業式										

※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