

115年6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
6月1日	一	白米飯	鐵路里肌	玉米炒蛋	美味蝦捲	青菜	當歸湯	6.5	3	1.8	2.8	851
6月2日	二	白米飯	麻油肉片	關東煮	沙茶粉絲煲	青菜	味噌海芽湯	6.6	2.5	1.7	2.5	804.5
6月3日	三	炸醬麵	冰糖雞翅	美味水餃	小肉包	青菜	冬瓜粉圓	6.5	3	1.4	2.5	827.5
6月4日	四	白米飯	洋蔥豬柳	紅燒雞丁	黃金花枝丸	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.8	1.7	2.5	820.0
6月5日	五	白米飯	翅小腿拼雞塊	美味蒸蛋	麻婆豆腐	青菜	青菜豆腐湯	6.4	3	1.3	3	840.5
6月8日	一	白米飯	三杯雞	蜜汁豆干	紅蘿蔔炒蛋	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	1.3	2.6	829.5
6月9日	二	白米飯	豬肉壽喜燒	蔥燒豆腐	黑糯米捲	青菜	筍絲蛋花湯	6.6	2.8	1.4	2.5	819.5
6月10日	三	白米飯	紅蔥雞肉絲	五香滷蛋	筍干油腐	青菜	九份芋圓	6.5	2.8	1.5	2.5	815
6月11日	四	白米飯	卡拉雞腿堡	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
6月12日	五	白米飯	香滷雞腿	沙沙炒滷味+泡麵	港式珍珠丸	青菜	芹香菜頭湯	7.0	3.0	1.5	2.8	878.5
6月15日	一	白米飯	沙茶豬排	菜脯烘蛋	小花枝排	青菜	薑絲海芽湯	6.5	2.9	1.6	2.5	825
6月16日	二	白米飯	香香雞排	日式蒸蛋	年糕炒寬粉	青菜	玉米濃湯	6.5	2.9	1.5	3	845
6月17日	三	什錦炒飯	泡菜肉片	台式馬卡龍	雞塊拼薯條	青菜	花生仁豆花湯	6.5	2.8	1.8	2.6	827
6月18日	四	白米飯	黃金雞翅	黃金咖哩魚蛋	胖胖果	青菜	紫菜蛋花湯	6.5	2.9	1.5	2.5	822.5
6月19日	五	端午節休假，不供餐										
6月22日	一	白米飯	紅燒肉丁	麻婆豆腐	蔬菜粉絲	青菜	味噌海芽湯	6.7	2.6	1.8	2.7	830.5
6月23日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	魯筍乾	三角油豆腐	青菜	青菜豆腐湯	7.1	2.6	1.6	2.5	844.5
6月24日	三	肉醬義大利麵	蒜味肉片	巧克力麵包	茄汁海苔丸	青菜	仙草蜜	6.5	2.8	1.8	2.5	822.5
6月25日	四	白米飯	辣滷雞腿	麻辣燙	玉米炒蛋	青菜	當歸麵線湯	6.6	2.6	1.7	2.5	812
6月26日	五	白米飯	薑汁肉片	五香滷蛋	咖哩鮮蔬	青菜	青蔥蛋花湯	7	2.5	1.3	3	845
6月29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
6月30日	二	結業式										

※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)