

115年9月 南光國中 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
8月31日	一	白飯	洋蔥雞丁	黑胡椒肉片	蔬菜冬粉	時蔬	白蘿蔔排骨湯	6.6	2	1.7	3	789.5
9月1日	二	白飯	紅蔥雞肉絲	筍干油豆腐	紅絲炒蛋	時蔬	刺瓜魚丸湯	7.5	2.6	2	2.5	882.5
9月2日	三	咖哩炒麵	滷雞排	豆芽肉	銀絲卷	時蔬	綠豆湯	6.5	2.7	2	3	842.5
9月3日	四	白飯	筍乾肉	五彩蒸蛋	培根高麗菜	時蔬	海芽味噌湯	6.5	2.8	1.9	2.5	825.0
9月4日	五	白飯	宮保雞丁(米血)	芹香肉絲豆干	白菜獅子頭	時蔬	筍絲蛋花湯	7.6	2.3	1.6	2.6	861.5
9月7日	一	白飯	泡菜肉片	榨菜炒肉絲	杏菇黑豆干	時蔬	紫菜蛋花湯	6.5	2.5	1.9	2.5	802.5
9月8日	二	白飯	三杯雞	筍絲木耳炒肉絲	嘟嘟香腸	時蔬	當歸湯	7.5	2.8	1.6	2.5	887.5
9月9日	三	大滷麵	鐵路豬排	奶皇包	雞塊	時蔬	大滷湯	7.2	2.1	1.6	3	836.5
9月10日	四	白飯	香雞堡	古早味瓜仔肉	蒜味高麗菜	時蔬	番茄豆腐湯	7.5	2.3	1.2	2.5	840
9月11日	五	白飯	泡菜雞(大白)	黑胡椒豬肉片	黃金花枝丸	時蔬	胡瓜大骨湯	7	2.3	1.1	3.1	829.5
9月14日	一	白飯	泰式豬排	油豆腐肉末	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	冬菜冬粉湯	7.5	2.7	1.4	2.5	875
9月15日	二	白飯	冰糖雞翅	泡菜燒肉	滑蛋豆腐羹	時蔬	冬瓜丸子湯	6.5	3.2	1.1	2.5	835
9月16日	三	沙茶炒麵	叉燒豬排	香芋包	豬肉水餃	時蔬	紅茶粉角	6.7	2.3	1.5	2.5	791.5
9月17日	四	白飯	蜜汁翅小腿	咖喱小肉片	什錦炒菇菇	時蔬	蘿蔔玉米湯	7	2.8	1.3	3	867.5
9月18日	五	白飯	壽喜燒	豆芽菜肉絲	小貢丸滷油豆腐	時蔬	玉米蛋花湯	7.5	2.6	1.5	3	892.5
9月21日	一	白米飯	沙茶豬柳	香菇雞丁	美味蝦捲	時蔬	紫菜蛋花湯	6.5	2.6	2.3	2.5	820
9月22日	二	白米飯	卡啦雞腿堡	瓜仔肉燥	筍絲大白菜	時蔬	味噌豆腐湯	7.5	2.9	1.3	2.5	887.5
9月23日	三	黑胡椒鐵板麵	糖醋肉丁	抹茶捲	黃金小魚排	時蔬	冬瓜粉圓	7.5	2.5	1.7	2.5	867.5
9月24日	四	白米飯	滷雞排	海帶三絲	日式燒豆腐	時蔬	冬瓜香菇湯	7.5	2.4	1.4	3	875
9月25日	五	中秋節休假一天										
9月28日	一	教師節休假一天										
9月29日	二	白米飯	翅小腿拼雞塊	貢丸肉燥	翡翠蒸蛋	時蔬	酸菜筍片湯	7.5	2.9	1.3	2.5	887.5
9月30日	三	肉絲炒麵	清蒸魚片	豆薯炒蛋	兔兔包	時蔬	仙草蜜	7.5	2.5	1.7	2.5	867.5

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. 大白菜. 豆芽菜. 扁蒲...等)