

里家寶 115年09月 南光國中 團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜1	水果/牛奶	湯品	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量
8月31日	一	白米飯	日式豬排	麻婆豆腐	家常白菜滷	青菜		青菜馬鈴薯湯	6.4	2.4	1.6	2.9	834
9月1日	二	白米飯	金沙雞米花	豬肉冬粉	紅醬肉圓	青菜		酸辣湯	6.1	2.1	1	2.7	821
9月2日	三	台式蛋炒飯	椒鹽香雞堡	手工蛋塔	香酥炸物	青菜		珍珠椰果奶茶	6.1	2	1.5	3	819
9月3日	四	白米飯	鐵板鹹豬肉	千丁炒玉米	乾鍋洋芋	青菜		台式玉米濃湯	6.1	2.1	1.6	2.9	823
9月4日	五	白米飯	咖哩雞丁	椒鹽鍋貼	高麗菜豬耳朵	青菜		蘿蔔魚丸湯	6.5	2.1	1	3	812
9月7日	一	白米飯	照燒烤雞翅	馬鈴薯培根	香滷貢丸	青菜		黃瓜魚丸湯	6.7	2.2	1.1	3	821
9月8日	二	白米飯	黑胡椒豬排	蔥燒豆腐	泡菜寬粉	青菜		麻油山藥雞湯	6.6	2	1.3	2.8	811
9月9日	三	炸醬烏龍麵	椒鹽雞排	雙拼壽司	柴魚花枝丸	青菜		仙草蜜	6.3	2.5	1	2.5	824
9月10日	四	白米飯	麻辣跳跳雞	繽紛關東煮	香油水餃	青菜	牛奶	柴魚油豆腐湯	6.2	2.5	1.1	2.4	832
9月11日	五	白米飯	蔥爆肉丁	包心白魚丸	鮮肉湯包	青菜		珍菇青菜湯	6.0	2.4	1.3	2.4	821
9月14日	一	白米飯	嘉義火雞肉	香滷豆干	螞蟻上樹	青菜		白菜魚丸湯	6.5	2.1	1.3	2.6	834
9月15日	二	白米飯	鹹酥雞米花	咖哩魚蛋	日式關東煮	青菜		翡翠蛋花羹湯	6.2	2.1	1.2	2.9	819
9月16日	三	台式炒油麵	韓式豬排	椒鹽甜不辣	爆漿奶黃包	青菜		紅豆粉粿	6.0	2.5	1.5	2.5	817
9月17日	四	白米飯	五花燒肉	酥炸鍋貼	菜頭魯干丁	青菜	水果	筍絲肉絲湯	6.7	2.5	1.3	2.4	815
9月18日	五	白米飯	三杯雞丁	香酥春捲	韓式黃豆芽	青菜		味噌豆腐湯	6.2	2.4	1.2	2.7	839
9月21日	一	白米飯	瓜仔肉燥	番茄胖胖果	馬鈴薯玉米	青菜		青菜山藥湯	6.4	2.2	1.3	2.9	810
9月22日	二	白米飯	糖醋排骨酥	麻辣燙豆腐	鹽酥貢丸	青菜		珍菇蛋花湯	6.1	2.2	1.5	2.7	836
9月23日	三	台式炒泡麵	參香雞堡	川燙水餃	香煎荷包蛋	青菜		布丁奶茶	6.0	2.2	1.4	2.4	846
9月24日	四	白米飯	香酥豬排	培根高麗菜	三杯米血	青菜	豆漿	冬瓜肉絲湯	6.9	2.4	1.1	2.8	823
9月25日	五	中秋節放假，不須供餐											
9月28日	一	教師節放假，不須供餐											
9月29日	二	白米飯	鹹酥雞丁	泡菜燴肉羹	肉燥油豆腐	青菜		柴魚油豆腐湯	6.8	2	1.1	2.4	842
9月30日	三	茄汁蛋炒飯	椒鹽豬排	豆干玉米粒	脆皮雞蛋糕	青菜		仙草奶凍	6.5	2	1.3	2.5	847

※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