

里家寶 115年10月 南光國中部 團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	蔬菜1	附餐	湯品	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量
10月1日	四	白米飯	麥香雞堡	蔥花蒸蛋	青菜		柴魚油豆腐湯	6.5	2.3	1.4	2.6	838
10月2日	五	白米飯	烤雞翅	番茄燴豆腐	青菜		奶香玉米濃湯	6.7	2	1.2	2.8	842
10月5日	一	白米飯	瓜仔肉燥	台式香腸	青菜		時蔬鮮菇湯	6.7	2.2	1.1	3	821
10月6日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	酸菜炒筍茸	青菜		青菜豆腐湯	6.6	2	1.3	2.8	811
10月7日	三	白米飯	脆皮水鯊魚	蘿蔔魚丸	青菜		番茄蛋花湯	6.3	2.5	1	2.5	824
10月8日	四	白米飯	椒鹽卡拉雞	五香四分干	青菜	牛奶	山藥馬鈴薯湯	6.2	2.5	1.1	2.4	832
10月9日	五	不須供餐										
10月12日	一	白米飯	日式豬排	麻婆豆腐	有機蔬菜		台式玉米濃湯	6.1	2.2	1.1	2.3	826
10月13日	二	白米飯	咖哩肉丁	螞蟻上樹	青菜		蒜頭高麗菜湯	6.6	2.1	1.5	2.4	829
10月14日	三	白米飯	照燒烤雞翅	馬鈴薯肉絲	青菜		青蔥蛋花湯	6.2	2.2	1.4	2.7	839
10月15日	四	白米飯	茄汁肉燥	蔥花蒸蛋	青菜	水果	冬瓜湯	6.7	2.1	1.1	2.6	812
10月16日	五	白米飯	豬肉滑蛋	紅蘿蔔玉米粒	青菜		味噌豆腐湯	6.9	2.4	1.4	2.7	839
10月19日	一	白米飯	泰式打拋豬	椒鹽雞塊	青菜		筍絲羹湯	6.4	2.1	1.6	2.7	833
10月20日	二	白米飯	芋頭燒肉	香蔥煎蛋	青菜		羅宋湯	6.1	2	1.1	2.4	839
10月21日	三	白米飯	椒鹽卡拉雞	麻辣燙豆腐	青菜		金針菇青菜湯	6.5	2.5	1.5	2.6	810
10月22日	四	白米飯	香滷雞翅	燴金針菇	青菜	豆漿	奶香玉米濃湯	6	2.3	1.1	2.7	820
10月23日	五	白米飯	香煎水鯊魚	蔥花蒸蛋	青菜		青菜豆腐湯	6.2	2	1.6	2.6	821
10月26日	一	不須供餐										
10月27日	二	白米飯	筍乾燒肉	筍絲炒蛋	青菜		酸辣湯	6.5	2.2	1.3	2.6	850
10月28日	三	白米飯	椒鹽香雞堡	家常白菜滷	有機蔬菜		山藥馬鈴薯湯	6.5	2.4	1.4	2.7	829
10月29日	四	白米飯	照燒烤雞翅	紅燒蘿蔔	青菜	水果	台式玉米濃湯	6.9	2.1	1.5	2.7	848
10月30日	五	白米飯	嘉義火雞肉	麻婆豆腐	青菜		魚丸湯	6.6	2.4	1.4	2.3	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