

115年10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
10月1日	四	白米飯	冰糖雞翅	福州丸	五味醬豆腐	青菜	冬瓜香菇湯	6.5	3	1.4	2.5	827.5
10月2日	五	白米飯	洋蔥豬柳	百頁米血雞	美味蝦捲	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.8	1.8	2.7	831.5
10月5日	一	白米飯	無骨雞排	照燒馬鈴薯肉末	番茄豆腐蛋	青菜	柴魚蔬菜湯	6.6	3	1.7	2.7	851
10月6日	二	白米飯	豬肉壽喜燒	蔥燒豆腐	嘟嘟香腸	青菜	玉米蛋花湯	6.6	2.7	1.8	2.5	822.0
10月7日	三	炸醬麵	三杯雞丁	奶皇包	雞塊*2	青菜	仙草蜜	6.7	3	1.8	2.8	865
10月8日	四	白米飯	麻油肉片	關東煮	蔬鮮炒泡麵	青菜	味噌豆腐湯	7	2.7	1.8	2.5	850
10月9日	五	雙十節休假										
10月12日	一	白米飯	紅燒肉丁	絞肉麻婆豆腐	五香滷蛋	青菜	味噌海芽湯	6.5	2.8	1.6	2.7	826.5
10月13日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	魯筍乾	三角油豆腐	青菜	冬瓜魚丸湯	6.5	2.6	1.6	3	825
10月14日	三	什錦炒麵	蒜味豬排	香芋包	黃金小魚排	青菜	九份芋圓	6.5	3	1.7	2.6	839.5
10月15日	四	白米飯	辣滷雞腿	港式珍珠丸	玉米炒蛋	青菜	當歸麵線湯	6.7	2.7	1.6	2.6	828.5
10月16日	五	白米飯	虱目魚排	紅燒麵輪雞丁	麻辣燙	青菜	木須湯	7	2.5	1.5	3	850
10月19日	一	白米飯	沙茶豬排	菜脯烘蛋	黃瓜菇菇	青菜	薑絲海芽湯	6.5	2.9	1.6	2.5	825
10月20日	二	白米飯	紅燒雞丁	日式蒸蛋	筍絲炒冬白	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	2.6	1.8	2.5	807.5
10月21日	三	肉醬義大利麵	泡菜肉片	奶皇包	蝦餅花枝丸	青菜	冬瓜山粉圓	6.5	2.8	1.8	2.7	831.5
10月22日	四	白米飯	芝麻雞翅	黃金咖哩魚蛋	客家小炒	青菜	榨菜肉絲湯	6.6	2.9	1.5	2.5	829.5
10月23日	五	白米飯	香雞堡	打拋豬	洋蔥甜不辣	青菜	青蔥蛋花湯	7	2.6	1.6	2.8	851
10月26日	一	光復節放假										
10月27日	二	白米飯	蔥爆豬柳	紅燒雞丁	飄香果	青菜	紫菜蛋花湯	6.6	2.8	1.8	2.5	829.5
10月28日	三	白米飯	紅蔥雞肉絲	五香滷蛋	筍干油腐	青菜	紅茶粉圓	6.5	3	1.5	2.83	844.85
10月29日	四	白米飯	鐵路豬排	花瓜干丁肉燥	甘藍炒蛋	青菜	黃瓜魚丸湯	6.6	2.6	1.7	2.5	812
10月30日	五	白米飯	香滷雞腿	沙沙炒滷味	翡翠燒賣	青菜	芹香菜頭湯	7.0	2.7	1.5	2.8	856.0

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)