

里家寶 115年10月 南光高中部 團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜1	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	味噌燒肉片	馬蹄條	日式蒸蛋	青菜	柴魚油豆腐湯	6.9	2.4	1.2	2.8	828
10月2日	五	白米飯	優格烤雞翅	砂鍋滷味	番茄燴豆腐	青菜	奶香玉米濃湯	6.5	2.1	1.2	3	813
10月5日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩魚蛋	香滷貢丸	青菜	時蔬鮮菇湯	6.9	2.4	1.3	2.6	848
10月6日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	鮮肉湯包	酸菜炒筍茸	青菜	青菜豆腐湯	6.6	2.2	1.2	3	848
10月7日	三	台式炒油麵	椒鹽香雞堡	香油水餃	繽紛炸物	青菜	珍珠奶茶	6.2	2.3	1.5	2.9	844
10月8日	四	白米飯	蜜汁烤雞腿	繽紛關東煮	紅蘿蔔玉米粒	青菜	麻油山藥雞湯	6.4	2.2	1.6	2.3	848
10月9日	五	不須供餐										
10月12日	一	白米飯	日式豬排	菜脯炒蛋	麻婆豆腐	青菜	台式玉米濃湯	6.8	2	1.1	2.4	842
10月13日	二	白米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	蟹黃燒賣	青菜	蒜頭雞湯	6.8	2	1.1	2.4	842
10月14日	三	台式蛋炒飯	照燒烤雞翅	地瓜薯條	巧克力QQ球	青菜	豆花粉圓湯	6.8	2	1.1	2.4	842
10月15日	四	白米飯	椒鹽雞排	蔥花蒸蛋	香滷豆干	青菜	冬瓜貢丸湯	6.5	2	1.3	2.5	847
10月16日	五	白米飯	豬肉滑蛋	紅蘿蔔玉米粒	酥炸鍋貼	青菜	味噌豆腐湯	6.3	2.1	1.4	2.5	846
10月19日	一	白米飯	泰式打拋豬	干丁玉米粒	椒鹽雞塊	青菜	筍絲魷魚羹湯	6.4	2	1.5	2.9	833
10月20日	二	白米飯	糖醋排骨酥	鮮肉湯包	蘿蔔滷鳥蛋	青菜	羅宋湯	6.2	2.3	1	3	812
10月21日	三	台式炒烏龍麵	椒鹽豬排	椒鹽甜不辣	九層塔煎蛋	青菜	布丁奶茶	6.8	2.4	1.3	2.9	842
10月22日	四	白米飯	可樂燒雞翅	高麗菜豬耳朵	燴金針菇	青菜	奶香玉米濃湯	6	2	1.2	2.5	812
10月23日	五	白米飯	鐵板鹹豬肉	螞蟻上樹	炸春捲	青菜	青菜豆腐湯	6	2.5	1.6	2.7	840
10月26日	一	不須供餐										
10月27日	二	白米飯	韓式豬排	咖哩馬鈴薯	泡菜寬粉	青菜	酸辣湯	6.8	2	1.1	2.4	842
10月28日	三	台式炒油麵	麥香雞堡	椒鹽薯條	起司蛋糕	青菜	綠豆芋圓湯	6.8	2	1.1	2.4	842
10月29日	四	白米飯	照燒烤雞翅	綜合火鍋料	白菜貢丸片	青菜	台式玉米濃湯	6.8	2	1.1	2.4	842
10月30日	五	茄汁蛋炒飯	鹹酥雞丁	香滷貢丸	麻婆豆腐	青菜	黃瓜魚丸湯	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