

新嘉餐盒食品工廠

115 年 10 月

南光學生午餐菜單-國中

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	青菜	湯品	附餐	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量
10/1	四	白米飯	香酥雞翅	滷油豆腐	筍絲肉羹	時令青菜	蛋花湯		7.0	2.3	2.2	2.5	831
10/2	五	白米飯	胡椒肉片	五香滷蛋	玉米三色	時令青菜	味噌湯		7.0	2.4	2.2	2.4	838
10/5	一	白米飯	麵輪燒雞	水餃*2	茄汁豆腐	時令青菜	筍片湯		7.0	2.3	2.2	2.5	830
10/6	二	白米飯	醬燒排骨	蔥花蛋	海帶三味	時令青菜	麵線柴魚湯		7.0	2.4	2.3	2.6	845
10/7	三	雞滷飯	雞絲肉絲	滷蛋油腐	筍干皮絲	時令青菜	冬瓜茶		7.0	2.3	2.2	2.5	831
10/8	四	肉絲炒麵	CAS雞堡	奶黃包	三絲羹	有機蔬菜	薑絲海帶芽湯		7.0	2.5	2.2	2.5	835
10/9	五	休											
10/12	一	白米飯	卡拉排	豆干丁肉燥	紅絲炒蛋	時令青菜	榨菜菇菇湯		7.0	2.3	2.2	2.5	830
10/13	二	白米飯	宮保雞丁	蔬菜粉絲	咖哩洋芋	有機蔬菜	白玉蘿蔔湯	牛奶	7.0	2.4	2.3	2.6	845
10/14	三	白米飯	香菇肉絲	沙茶三味	梅干菜筍干	時令青菜	粉圓湯		7.0	2.4	2.2	2.4	838
10/15	四	小米飯	塔香雞翅	螞蟻上樹	關東煮	時令青菜	味噌豆腐湯		7.0	2.6	2.3	2.4	851
10/16	五	白米飯	醬燒排骨	麥克雞塊*2	海帶豆干片	時令青菜	紫菜蛋花湯		7.0	2.3	2.2	2.5	830
10/19	一	白米飯	打拋豬	蔥燒貢丸	紅絲炒蛋	時令青菜	玉米肉末湯		7.0	2.6	2.3	2.4	851
10/20	二	肉絲炒飯	沙茶翅腿*2	香芋包	麻辣燙	有機蔬菜	彩頭湯	豆漿	7.0	2.5	2.2	2.5	835
10/21	三	白米飯	三杯雞丁	碎脯蔥蛋	綜合蔬菜滷	時令青菜	綠豆湯		7.0	2.4	2.3	2.6	845
10/22	四	白米飯	筍干排骨	蠔油黑輪	番茄蛋豆腐	時令青菜	筍片湯		7.0	2.3	2.2	2.5	831
10/23	五	白米飯	蔥燒肉絲	CAS雞堡	玉米沙茶	時令青菜	味噌湯		7.0	2.4	2.3	2.6	845
10/26	一	休											
10/27	二	白米飯	洋蔥肉片	雞塊+水餃	蔬菜粉絲	時令青菜	海帶芽湯		7.0	2.6	2.3	2.4	851
10/28	三	白米飯	咖哩雞丁	蠔油黑輪	海結四味	時令青菜	QQ圓湯		7.0	2.3	2.2	2.5	830
10/29	四	白米飯	卡拉排	瓜仔豆丁肉	筍片鵪蛋	時令青菜	青菜豆腐湯		7.0	2.4	2.2	2.4	838
10/30	五	白米飯	茄汁魚片	麵輪魚丸	椒鹽玉米塊	時令青菜	柴魚麵線湯		7.0	2.5	2.2	2.5	835

※當日實際菜色，請上校園食材查詢系統查詢。

※本公司提供豬肉食材來源皆為臺灣國產豬。