新嘉餐盒食品工廠　115 年 11 月　南光學生午餐菜單-高中

日期	星期	主食	主菜	副菜（一）	副菜（二）	副菜（三）	湯品	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量
11/2	一	白米飯	無骨雞排	蔬菜冬粉	關東煮	時令青菜	蛋花湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/3	二	白米飯	胡椒肉片	椒鹽翅腿	玉米沙茶	時令青菜	海芽味噌湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/4	三	白米飯	蜜汁雞丁	貢丸麵輪	紅蔘炒蛋	時令青菜	冬瓜茶	7.0	2.5	2.2	2.5	835
11/5	四	火腿蛋炒飯	CAS雞堡	水餃*2	滷味小菜	時令青菜	彩頭湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/6	五	白米飯	塔香雞腿	油豆腐肉燥	筍絲肉羹	時令青菜	菇菇湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/9	一	白米飯	菲力雞排	沙茶米血	蔬菜滷	時令青菜	玉米湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/10	二	白米飯	沙茶雞翅	碎脯炒蛋	咖哩洋芋	時令青菜	柴魚麵線湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
11/11	三	白米飯	打拋豬	雞塊+水餃	海帶結三色	時令青菜	紅茶	7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/12	四	牛排麵	泡菜豬排	豆干丁肉燥	綜合炸物	時令青菜	青菜豆腐湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/13	五	白米飯	三杯腿丁	麻婆豆腐	芝麻球	時令青菜	薑絲海芽湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/16	一	白米飯	紐澳良雞腿排	水晶餃麵輪	什錦蔬菜	時令青菜	榨菜菇菇湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/17	二	白米飯	鐵路豬排	胡椒粉斯	麻辣燙	時令青菜	筍片湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
11/18	三	白米飯	唐揚雞丁	蠔油黑輪	玉米肉末	時令青菜	粉圓湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/19	四	雞肉飯	雞肉雙拼	五香滷蛋	筍干朴菜	時令青菜	彩頭湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/20	五	白米飯	香酥雞翅	蔥燒油豆腐	紅蔘燴蛋	時令青菜	蛋花湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/23	一	白米飯	香菇肉絲	CAS雞堡	綜合滷味	時令青菜	豆腐蔬菜湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/24	二	白米飯	芝麻雞翅	甜不辣年糕	咖哩洋芋	時令青菜	蛋花湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
11/25	三	白米飯	洋蔥肉片	五香滷蛋	筍絲肉羹	時令青菜	愛玉冰	7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/26	四	高麗菜肉絲飯	翅腿+雞塊	奶黃包	綜合滷味	時令青菜	柴魚麵線湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/27	五	白米飯	茄汁肉排	螞蟻上樹	關東煮	時令青菜	筍片湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/30	一	白米飯	宮保雞丁	油豆腐+貢丸	炒三絲	時令青菜	味噌湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830

※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。