里家寶　115年11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
11月2日	一	白米飯	椒鹽豬排	香菇赤肉羹	涼拌海帶芽	青菜	蒜頭雞湯	6.1	2.5	1.6	2.7	839
11月3日	二	白米飯	瓜仔香菇肉燥	鍋貼+山藥球	紅蘿蔔玉米粒	青菜	海結豆腐湯	6.0	2.5	1.1	2.9	845
11月4日	三	台式蛋炒飯	椒鹽雞排	香煎荷包蛋	椒鹽甜不辣	青菜	布丁奶茶	6.4	2	1.6	2.4	836
11月5日	四	白米飯	蒲燒魚腹排	香滷豆干	菜頭滷海結	青菜	奶香玉米濃湯	6.9	2.1	1.1	2.6	849
11月6日	五	白米飯	麻油雞丁	洋蔥炒蛋	蟹黃燒賣	青菜	酸菜豬血湯	6.3	2.4	1.5	2.8	818
11月9日	一	白米飯	嘉義火雞肉	筍乾油豆腐	魚卵捲玉米粒	青菜	針菇蛋花湯	6.9	2.5	1.1	2.3	839
11月10日	二	白米飯	韓式豬排	菜脯炒蛋	咖哩魚蛋	青菜	酸辣湯	6.6	2.2	1.1	2.5	841
11月11日	三	台式炒粄條	麥香雞堡	紅豆包子	XO醬蘿蔔糕	青菜	仙草蜜	6.0	2.5	1.2	2.4	824
11月12日	四	白米飯	優格烤雞翅	魚板絲蒸蛋	日式關東煮	青菜	筍絲肉絲湯	6.6	2	1.6	3	810
11月13日	五	白米飯	紅燒肉丁	香油水餃	螞蟻上樹	青菜	味噌豆腐湯	6.7	2.4	1.3	2.6	835
11月16日	一	白米飯	蔥香排骨酥	麻辣燙豆腐	香滷貢丸	青菜	青菜山藥湯	6.4	2	1.5	2.9	833
11月17日	二	白米飯	照燒烤雞翅	家常滷味	燴金針菇	青菜	柴魚油豆腐湯	6.2	2.3	1	3	812
11月18日	三	台式炒油麵	日式豬排	香酥炸物	雙拼壽司	青菜	豆花粉圓湯	6.8	2.4	1.3	2.9	842
11月19日	四	白米飯	香滷雞腿	豬耳朵高麗菜	乾鍋馬鈴薯	青菜	羅宋湯	6	2	1.2	2.5	812
11月20日	五	白米飯	蔥爆肉絲	火腿玉米粒	鮮肉湯包	青菜	白菜魚丸湯	6	2.5	1.6	2.7	840
11月23日	一	白米飯	塔香鹹酥雞	紅蘿蔔炒蛋	清蒸肉圓	青菜	蒜頭雞湯	6.4	2	1.5	2.9	833
11月24日	二	白米飯	芋頭燒肉	韓式黃豆芽	香油水餃	青菜	翡翠蛋花羹湯	6.8	2	1.1	2.4	842
11月25日	三	香腸蛋炒飯	椒鹽香雞堡	脆皮雞蛋糕	椒鹽薯條	青菜	珍珠奶茶	6.8	2	1.1	2.4	842
11月26日	四	白米飯	美式卡拉雞	番茄燴豆腐	白菜貢丸片	青菜	冬菜冬粉湯	6.8	2	1.1	2.4	842
11月27日	五	白米飯	椒鹽豬排	砂鍋滷味	干丁玉米粒	青菜	台式玉米濃湯	6.8	2	1.1	2.4	842
11月30日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩魚蛋	香滷豆干	青菜	時蔬鮮菇湯	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