新嘉餐盒食品工廠　115 年 11 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）	副菜（三）	湯品	附餐	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量
11/2	一	白米飯	宮保雞丁	滷油豆腐	玉米肉燥	時令青菜	蛋花湯		7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/3	二	白米飯	洋蔥肉片	蔬菜粉絲	白菜滷	時令青菜	海芽味噌湯		7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/4	三	白米飯	沙茶雞翅	蠔油豆干	筍絲肉羹	時令青菜	冬瓜茶		7.0	2.5	2.2	2.5	835
11/5	四	白米飯	梅干扣肉	CAS水餃	紅蔘炒蛋	時令青菜	彩頭湯		7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/6	五	蛋炒飯	CAS雞堡	香芋包	米血三味	時令青菜	菇菇湯		7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/9	一	白米飯	洋蔥肉片	椒鹽玉米塊	綜合蔬菜	時令青菜	玉米湯		7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/10	二	白米飯	卡拉雞排	豆干丁肉燥	咖哩洋芋	時令青菜	柴魚麵線湯	豆漿	7.0	2.6	2.3	2.4	851
11/11	三	白米飯	塔香翅腿	打拋豬	紅蔘炒蛋	時令青菜	紅茶		7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/12	四	白米飯	打拋豬	雞塊+煎餃	海帶結雙色	時令青菜	青菜豆腐湯		7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/13	五	牛排麵	蜜汁雞翅	五香滷蛋	筍絲肉羹	有機蔬菜	薑絲海芽湯		7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/16	一	白米飯	咖哩雞丁	菜脯炒蛋	海結百頁	時令青菜	榨菜菇菇湯		7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/17	二	白米飯	香菇肉絲	螞蟻上樹	玉米炒蛋	時令青菜	筍片湯	牛奶	7.0	2.6	2.3	2.4	851
11/18	三	白米飯	薑片雞翅	肉燥油腐	紅蔘炒蛋	時令青菜	粉圓湯		7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/19	四	白米飯	筍干燴肉	雞塊+水餃	茄汁豆腐蛋	時令青菜	彩頭湯		7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/20	五	蛋炒飯	卡拉排	香芋包	沙茶三味	時令青菜	蛋花湯		7.0	2.3	2.2	2.5	830
11/23	一	白米飯	彩頭肉片	CAS雞堡	白菜滷	時令青菜	豆腐蔬菜湯		7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/24	二	雞滷飯	雞肉絲雙拼	五香滷蛋	筍干朴菜	時令青菜	蛋花湯	水果	7.0	2.6	2.3	2.4	851
11/25	三	白米飯	胡椒肉片	柴魚蒸蛋	海結百頁	時令青菜	愛玉冰		7.0	2.4	2.3	2.6	845
11/26	四	白米飯	芝麻雞翅	黃瓜肉片	咖哩洋芋	時令青菜	柴魚麵線湯		7.0	2.4	2.2	2.4	838
11/27	五	白米飯	CAS鮮魚	豆干丁肉燥	玉米四色	有機蔬菜	筍片湯		7.0	2.3	2.2	2.5	831
11/30	一	白米飯	宮保雞丁	油腐肉末	筍絲肉羹	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。