里家寶　115年11月　南光國中部　團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	蔬菜	附餐	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	香菇筍絲	青菜		蒜頭高麗菜湯	6.7	2.2	1.1	3	821
11月3日	二	白米飯	糖醋水黛魚	紅蘿蔔玉米粒	青菜		海結豆腐湯	6.6	2	1.3	2.8	811
11月4日	三	白米飯	三杯肉丁	韓式黃豆芽	青菜		金針菇湯	6.3	2.5	1	2.5	824
11月5日	四	白米飯	厚皮翅小腿	菜頭滷海結	青菜		奶香玉米濃湯	6.2	2.5	1.1	2.4	832
11月6日	五	白米飯	番茄馬鈴薯肉丁	洋蔥炒蛋	青菜		酸菜豬血湯	6.9	2.4	1.4	2.7	839
11月9日	一	白米飯	嘉義火雞肉	筍乾油豆腐	青菜(有機)		針菇蛋花湯	6.1	2.2	1.1	2.3	826
11月10日	二	白米飯	照燒烤雞翅	咖哩魚蛋	青菜		酸辣湯	6.6	2.1	1.5	2.4	829
11月11日	三	白米飯	椒鹽香雞堡	麻婆豆腐	青菜		台式玉米濃湯	6.2	2.2	1.4	2.7	839
11月12日	四	白米飯	醬燒豬排	日式關東煮	青菜	牛奶	筍絲肉絲湯	6.7	2.1	1.1	2.6	812
11月13日	五	白米飯	紅燒肉丁	螞蟻上樹	青菜		味噌豆腐湯	6.9	2.4	1.4	2.7	839
11月16日	一	白米飯	香煎水黛魚	麻辣燙豆腐	青菜		山藥湯	6.4	2.1	1.6	2.7	833
11月17日	二	白米飯	厚皮翅小腿	家常滷味	青菜		柴魚油豆腐湯	6.1	2	1.1	2.4	839
11月18日	三	白米飯	日式豬排	菜頭魯干丁	青菜		冬瓜肉絲湯	6.5	2.5	1.5	2.6	810
11月19日	四	白米飯	筍乾燒肉	乾鍋馬鈴薯	青菜	水果	羅宋湯	6	2.3	1.1	2.7	820
11月20日	五	白米飯	香滷雞翅	洋蔥玉米粒	青菜		魚丸湯	6.2	2	1.6	2.6	821
11月23日	一	白米飯	茄汁肉燥	椒鹽雞塊	青菜(有機)		蒜頭高麗菜湯	6.4	2.1	1.6	2.7	833
11月24日	二	白米飯	芋頭燒肉	香蔥煎蛋	青菜		蛋花湯	6.5	2.2	1.3	2.6	850
11月25日	三	白米飯	麥香雞堡	三杯四分干	青菜		馬鈴薯湯	6.5	2.4	1.4	2.7	829
11月26日	四	白米飯	卡拉雞	番茄燴豆腐	青菜	豆漿	冬菜冬粉湯	6.9	2.1	1.5	2.7	848
11月27日	五	白米飯	香烤雞翅	砂鍋滷味	青菜		台式玉米濃湯	6.2	2	1.6	2.6	821
11月30日	一	白米飯	南瓜燒肉丁	香煎荷包蛋	青菜		時蔬鮮菇湯	6.6	2.4	1.4	2.3	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