115年11月　　南光高中 團膳菜單(維力便當)

★本公司使用豬肉食材來源皆為台灣國產豬

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油質(份)	總熱量
11月2日	一	白米飯	翅小腿拼雞塊	肉燥油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	麻油鮮蔬湯		6.2	3	1.5	2.7	802
11月3日	二	白米飯	香雞堡	柴魚蒸蛋	麻辣燙	時蔬	當歸湯		7	3	1.5	3	870
11月4日	三	肉絲炒麵	薑汁肉片	杯子蛋糕	蜜汁甜不辣	時蔬	九份芋圓		6.2	2.9	1.7	2.6	815
11月5日	四	白米飯	紅蔥雞肉絲	洋蔥炒蛋	豆皮高麗菜	時蔬	蘿蔔排骨湯		6	2.9	2.3	2.9	838
11月6日	五	白米飯	沙茶豬排	麻辣燙	筍絲炒冬白	時蔬	味噌豆腐湯		6	2.5	2	2.8	825
11月9日	一	白米飯	咖哩肉排	洋蔥培根炒蛋	魚香豆腐	時蔬	冬菜冬粉湯		6	3	1.6	2.7	819
11月10日	二	白米飯	韓式炸雞	洋蔥肉絲	泡麵什錦滷味	時蔬	薑絲海芽湯	保久乳	6.8	2.5	1.5	2.9	846.0
11月11日	三	什錦炒麵	麻油肉片	蜜汁豆干	奶皇包	時蔬	花生豆花		6.1	3.2	1.5	2.6	845
11月12日	四	白米飯	香滷雞翅	咖哩肉片	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	紫菜蛋花湯		6.2	2.6	2.2	2.7	829.7
11月13日	五	白米飯	叉燒豬排	青花炒肉絲	辣炒寬粉	有機時蔬	玉米濃湯		6.5	2.6	2.1	2.7	836.9
11月16日	一	白米飯	香滷雞翅	蒙古炒肉	QQ滷蛋	時蔬	薑絲海芽湯		6	2.8	2.1	2.6	854
11月17日	二	白米飯	黑胡椒豬排	黃金咖哩	白菜滷	時蔬	味噌豆腐湯	豆奶	6.4	2	1.7	2.7	843.5
11月18日	三	椒麻醬拌麵	酸菜魚	小芋包	雞塊*2	時蔬	仙草蜜		6	2.5	1.8	2.9	830.7
11月19日	四	白米飯	香雞堡	肉燥油豆腐	五彩蒸蛋	時蔬	蘿蔔玉米湯		6.1	3	1.5	2.7	835.3
11月20日	五	白米飯	蒜味豬排	熊貓豆腐	海帶三絲	時蔬	冬瓜魚丸湯		6	2.8	1.8	2.7	821.1
11月23日	一	白米飯	日式燒肉	三杯米血丁	玉米炒蛋	時蔬	紫菜蛋花湯		6.5	2.5	1.9	2.8	862.6
11月24日	二	白米飯	嘉義雞肉飯	魯筍干	五香滷蛋	時蔬	玉米蛋花湯	水果	6.1	2.7	2	2.9	854.4
11月25日	三	泡菜炒烏龍	沙茶豬排	銀絲卷	黃金小魚排	時蔬	冬瓜山粉圓		6	2.7	2	2.7	821.3
11月26日	四	白米飯	薑汁肉片	關東煮	炸香腸	時蔬	麻油鮮蔬湯		6.8	2.2	2	2.6	832
11月27日	五	白米飯	三杯雞丁	洋蔥豬柳	沙茶粉絲堡	有機時蔬	味噌豆腐湯		6.2	2.8	2	2.9	848.5
11月30日	一	白米飯	鐵路豬排	玉米炒蛋	高麗菜炒肉絲	時蔬	蘿蔔湯		6.2	2.8	1.7	2.8	836.8

如遇上特殊狀況（如原物料廠商供應不及、食材品質不佳...等）會臨時調整菜單已避免餐點無法供應。

青菜以當季時蔬為主(高麗菜.青江菜.蚵白菜.油菜.大白菜.豆芽菜.扁蒲…等)