里家寶　115年12月　南光國中部　團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	蔬菜1	蔬菜2	附餐	湯品	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量
12月1日	二	白米飯	香烤雞翅	柴魚白菜	青菜	青菜		豆腐湯	6.2	2.4	1.1	2.8	819
12月2日	三	白米飯	醬燒豬排	菜脯炒蛋	青菜	青菜		麻油高麗菜湯	6.7	2.4	1.4	2.3	824
12月3日	四	白米飯	嘉義火雞肉	紅燒豆腐	青菜	青菜		海芽蛋花湯	6.7	2.3	1.6	2.7	826
12月4日	五	白米飯	瓜仔肉燥	椒鹽雞塊	青菜	青菜		蘿蔔魚丸湯	6.8	2.1	1.5	2.4	826
12月7日	一	白米飯	日式豬排	番茄燴豆腐	青菜	青菜(有機)		蒜頭高麗菜湯	6.0	2.2	1.4	2.8	830
12月8日	二	白米飯	脆皮水黨魚	芹香蘿蔔	青菜	青菜		台式玉米濃湯	6.0	2.5	1.6	2.8	848
12月9日	三	白米飯	椒鹽香雞堡	香菇筍絲	青菜	青菜		冬瓜湯	6.3	2.4	1	2.8	827
12月10日	四	白米飯	咖哩肉丁	螞蟻上樹	青菜	青菜	牛奶	針菇蛋花湯	6.2	2	1.4	2.3	829
12月11日	五	白米飯	香烤雞翅	菜頭魯干丁	青菜	青菜		味噌豆腐湯	6.0	2.3	1.4	2.4	845
12月14日	一	白米飯	泰式打拋豬	椒鹽雞塊	青菜	青菜		筍絲肉絲湯	6.4	2.1	1.3	3	815
12月15日	二	白米飯	厚皮翅小腿	沙茶白菜滷	青菜	青菜		蛋花湯	6.3	2.3	1	3	821
12月16日	三	白米飯	椒鹽豬排	白玉魚丸	青菜	青菜		金針菇湯	6.7	2.2	1.3	2.9	826
12月17日	四	白米飯	香滷雞翅	筍片炒鮮菇	青菜	青菜		冬菜冬粉湯	6.8	2.2	1.2	2.4	839
12月18日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	日式蒸蛋	青菜	青菜		豆腐湯	6.7	2.4	1.5	2.8	828
12月21日	一	白米飯	紅燒肉丁	菜脯炒蛋	青菜	青菜(有機)		馬鈴薯湯	6.8	2.1	1.5	2.8	811
12月22日	二	白米飯	嘉義火雞肉	香滷豆干	青菜	青菜		當歸麵線湯	6.4	2.1	1.4	2.6	818
12月23日	三	白米飯	麥香雞堡	馬鈴薯肉絲	青菜	青菜	水果	針菇肉絲湯	6.1	2.1	1.5	2.3	847
12月24日	四	白米飯	日式豬排	家常白菜滷	青菜	青菜		台式玉米濃湯	6.8	2.1	1	3	836
12月25日	五	無須供餐											
12月28日	一	白米飯	冬瓜肉丁	蔥花炒蛋	青菜	青菜		時蔬鮮菇湯	6.4	2.3	1.5	2.9	837
12月29日	二	白米飯	香滷雞翅	泡菜寬粉	青菜	青菜		蘿蔔玉米湯	6.7	2	1.3	2.7	828
12月30日	三	白米飯	糖醋水黨魚	千丁玉米粒	青菜	青菜		海芽豆腐湯	6.0	2.5	1.3	2.3	841
12月31日	四	白米飯	香菇肉燥	香蔥煎蛋	青菜	青菜	牛奶	麻油高麗菜湯	6.6	2.2	1.6	3	843

※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