里家寶　115年12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
12月1日	二	白米飯	義式烤雞翅	柴魚海鮮羹	絲瓜冬粉	青菜	青菜豆腐湯	6.8	2	1.5	2.5	810
12月2日	三	台式炒泡麵	韓式豬排	酥炸鍋貼	椒鹽甜不辣	青菜	紅豆粉粿	6.6	2	1.5	2.7	812
12月3日	四	白米飯	椒鹽翅小腿	紅燒豆腐	繽紛關東煮	青菜	海芽蛋花湯	6.6	2.3	1.3	3	827
12月4日	五	白米飯	瓜仔肉燥	椒鹽雞塊	金針菇海帶絲	青菜	蘿蔔魚丸湯	6.2	2.2	1.4	2.3	824
12月7日	一	白米飯	椒鹽雞排	泡菜炒肉羹	紅蘿蔔玉米粒	青菜	蒜頭雞湯	6.4	2.2	1.4	2.6	824
12月8日	二	白米飯	鐵板鹹豬肉	山藥捲	涼拌海帶芽	青菜	台式玉米濃湯	6.6	2.1	1.2	2.9	835
12月9日	三	台式烏龍麵	椒鹽香雞堡	香油水餃	雙色牛乳糕	青菜	燒仙草	6.4	2	1.3	2.4	815
12月10日	四	白米飯	醬燒豬排	螞蟻上樹	鹽酥杏鮑菇	青菜	針菇蛋花湯	6.5	2.1	1.5	2.7	846
12月11日	五	白米飯	優格烤雞翅	菜頭魯干丁	涼拌馬鈴薯絲	青菜	味噌豆腐湯	6.5	2.2	1.1	2.8	812
12月14日	一	白米飯	泰式打拋豬	筍絲炒蛋	椒鹽雞塊	青菜	筍絲肉絲湯	6.2	2	1.3	2.6	818
12月15日	二	白米飯	義式烤雞翅	沙茶白菜滷	干丁玉米粒	青菜	翡翠蛋花羹湯	6.9	2.4	1.1	2.9	825
12月16日	三	台式蛋炒飯	椒鹽豬排	肉燥油豆腐	椒鹽甜不辣	青菜	珍珠椰果奶茶	6.1	2	1.2	2.3	839
12月17日	四	白米飯	厚皮翅小腿	麻婆豆腐	台式海帶芽	青菜	冬菜冬粉湯	6.6	2.5	1.5	2.3	846
12月18日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	馬鈴薯培根	香酥鍋貼	青菜	青菜豆腐湯	6.4	2.1	1.5	2.8	817
12月21日	一	白米飯	咖哩雞丁	菜脯炒蛋	川燙水餃	青菜	青菜馬鈴薯湯	6.5	2.3	1.5	3	814
12月22日	二	白米飯	鐵板鹹豬肉	椒鹽貢丸	燴金針菇	青菜	當歸麵線湯	6.7	2.2	1.3	2.6	849
12月23日	三	台式炒油麵	麥香雞堡	雙色壽司	卡士達泡芙	青菜	豆花粉圓湯	6.9	2.1	1.3	2.8	813
12月24日	四	白米飯	日式豬排	家常白菜滷	螞蟻上樹	青菜	台式玉米濃湯	6.6	2.4	1.3	3	837
12月25日	五	無須供餐										
12月28日	一	白米飯	塔香鹹酥雞	清蒸肉圓	涼拌海帶芽	青菜	時蔬鮮菇湯	6.3	2.3	1.2	2.3	811
12月29日	二	白米飯	蔥爆肉絲	酥炸鍋貼	泡菜寬粉	青菜	蘿蔔玉米湯	6.8	2.2	1.1	2.3	811
12月30日	三	夏威夷蛋炒飯	椒鹽雞排	鮮肉湯包	椒鹽蘿蔔糕	青菜	珍珠奶茶	6.3	2.4	1.5	2.6	822
12月31日	四	白米飯	照燒烤雞翅	麻辣燙豆腐	紅蘿蔔玉米粒	青菜	麻油雞湯	6.4	2.5	1.1	2.7	820

※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