新嘉餐盒食品工廠　115 年 12 月　南光學生午餐菜單-高中

日期	星期	主食	主菜	副菜（一）	副菜（二）	副菜（三）	湯品	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量
12/1	二	白米飯	里肌豬排	碎脯蔥花蛋	麻辣燙	時令青菜	薑絲海帶芽湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
12/2	三	白米飯	沙茶雞翅	豆干丁肉燥	沙茶玉米	時令青菜	冬瓜QQ圓	7.0	2.3	2.2	2.5	831
12/3	四	白米飯	唐揚雞丁	雞塊+水餃	麻婆豆腐	時令青菜	蛋花湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
12/4	五	打拋豬肉飯	打拋豬	芝麻球	綜合滷味	時令青菜	彩頭湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
12/7	一	白米飯	日式肉排	蔬菜粉絲	咖哩洋芋	時令青菜	味噌豆腐湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
12/8	二	白米飯	胡椒肉片	蜜汁翅腿	紅蔘炒蛋	時令青菜	柴魚麵線湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
12/9	三	白米飯	三杯雞丁	中式香腸	筍絲肉羹	時令青菜	粉圓湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
12/10	四	火腿蛋炒飯	CAS雞堡	綜合炸物	海綿蛋糕	時令青菜	榨菜菇菇湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
12/11	五	白米飯	菲力雞排	麵輪貢丸	什錦滷菜	時令青菜	筍片湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
12/14	一	白米飯	香菇肉絲	黃金球	四色蔬菜	時令青菜	海帶芽湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
12/15	二	白米飯	塔香雞腿	油豆腐肉燥	關東煮	時令青菜	柴魚豆腐湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
12/16	三	白米飯	泡菜豬排	碎脯蔥蛋	麻辣滷味	時令青菜	綠豆湯	7.0	2.5	2.2	2.5	835
12/17	四	雞滷飯	雞絲雙拼	貢丸油腐	開胃筍干	時令青菜	蘿蔔湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
12/18	五	白米飯	香酥雞翅	螞蟻上樹	洋芋肉燥	時令青菜	紫菜蛋花湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
12/21	一	白米飯	彩頭扣肉	綜合炸物	紅蘿蔔燴蛋	時令青菜	柴魚蔬菜湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851
12/22	二	白米飯	茄汁肉排	綜合滷味	番茄蛋豆腐	時令青菜	玉米排骨湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
12/23	三	白米飯	宮保雞丁	芝麻球	白菜滷	時令青菜	黑糖粉圓	7.0	2.3	2.2	2.5	830
12/24	四	高麗菜飯	翅腿+雞塊	香芋包	米血沙茶三味	時令青菜	味噌湯	7.0	2.4	2.3	2.6	845
12/25	五	休										
12/28	一	白米飯	咖哩雞丁	中式香腸	肉醬豆腐	時令青菜	白玉排骨湯	7.0	2.3	2.2	2.5	831
12/29	二	白米飯	香酥雞腿	豆干丁肉燥	玉米沙茶	時令青菜	麵線湯	7.0	2.3	2.2	2.5	830
12/30	三	白米飯	韓式豬排	雞塊+水餃	辣味三色	時令青菜	菇菇湯	7.0	2.4	2.2	2.4	838
12/31	四	白米飯	鹽酥雞丁	麵輪貢丸	蔥花蛋	時令青菜	青菜蛋花湯	7.0	2.6	2.3	2.4	851

※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。