115年12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	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油質(份)	總熱量
12月1日	二	白米飯	洋蔥壽喜燒	三杯百頁米血雞	豆薯炒蛋	青菜	薑絲海芽湯	6.5	2.7	2	3	842.5
12月2日	三	什錦炒麵	翅小腿拼雞塊	抹茶饅頭捲	黃金小魚排	青菜	冬瓜山粉圓	6.5	3	1.2	2.5	822.5
12月3日	四	白米飯	清蒸魚片	蔬菜炒泡麵	翡翠蒸蛋	青菜	冬菜冬粉湯	6.5	3	1.5	3.5	875
12月4日	五	白米飯	鐵路豬排	豆干打拋豬	甘藍炒蛋	青菜	酸辣湯	6.0	2.6	1.6	3	790.0
12月7日	一	白米飯	五香滷豬排	大鍋滷味	鴻喜菇炒青花菜	青菜	當歸湯	7	3	1.8	2.5	872.5
12月8日	二	白米飯	香雞堡	麻婆豆腐	紅K絲炒蛋	青菜	玉米濃湯	7	2.6	1.5	2.8	848.5
12月9日	三	黑胡椒鐵板麵	洋蔥豬柳	小芋包	雞塊*2	青菜	紅茶粉圓	7	2.9	1.2	3	872.5
12月10日	四	白米飯	雞肉絲飯	滷油豆腐筍乾	五香滷蛋	青菜	豆腐味噌湯	6	2.5	1.3	3.5	797.5
12月11日	五	白米飯	川味水煮豬排	炸香腸	關東煮	青菜	冬瓜香菇湯	6	3	1.2	3	810
12月14日	一	白米飯	沙茶豬排	菜脯炒蛋	五味醬豆腐	青菜	黃瓜排骨湯	6.5	2.6	1.0	2.5	787.5
12月15日	二	白米飯	卡啦雞腿堡	瓜仔豆干肉燥	柴香蒸蛋	青菜	海鮮濃湯	7	3.0	1.6	3	890.0
12月16日	三	肉絲炒麵	香滷雞排	奶皇包	豬肉水餃	青菜	九份芋圓	6.5	2.6	2.0	3	835.0
12月17日	四	白米飯	藥膳滷雞翅	魚香豆腐	豆皮高麗菜	青菜	榨菜肉絲湯	6.5	3	1.7	3.5	880
12月18日	五	白米飯	黑胡椒豬排	韓式年糕炒寬粉	麻辣燙	青菜	豆皮蔬菜湯	7.5	3	1.5	3	922.5
12月21日	一	白米飯	蒜味豬排	打拋豬肉豆干丁	蔬菜粉絲煲	青菜	筍絲蛋花湯	7	2.5	1.8	3	857.5
12月22日	二	白米飯	紅蔥雞肉絲	筍干油丁	洋蔥炒蛋	青菜	當歸麵線湯	6.5	3	1.8	3.5	882.5
12月23日	三	炸醬麵	三杯雞	黃金小魚排	QQ滷蛋	青菜	圓仔湯	6.5	3	1.8	3	860
12月24日	四	白米飯	泡菜肉片	五味醬豆腐	五彩蒸蛋	青菜	紫菜蛋花湯	7	2.8	1.5	3	872.5
12月25日	五	行憲紀念日										
12月28日	一	白米飯	香雞堡	大鍋滷味+泡麵	皮絲高麗菜	青菜	海芽薑絲湯	6	3	2	3.5	852.5
12月29日	二	白米飯	香香雞排	日式蒸蛋	魚羹白菜魯	青菜	淡水魚丸湯	6.5	2.6	1.8	2.5	807.5
12月30日	三	沙茶拌麵	泡菜肉片	杯子蛋糕	豬肉水餃	青菜	珍珠冬瓜茶	6.5	2.8	1.8	2.7	831.5
12月31日	四	白米飯	翅小腿拼雞塊	黃金咖哩魚蛋	客家小炒	青菜	榨菜肉絲湯	6.6	2.9	1.5	2.5	829.5

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)