德光中學109年4月葷食菜單　　大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
4F	4/1	三	白米飯	蜜汁雞翅/燒	四季豆肉角/燒	油條燒賣	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.5	6.2	3	3	100.5	34.9	30	831.5
			白米	蜜汁醬、雞翅	四季豆、豬肉	油條、燒賣	當季青菜	冬瓜、山粉圓									
5F	4/6	一	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	青花雞柳/炒	螞蟻上樹	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.5	6.5	2.5	2.8	105	32	26.5	806
			白米	肉片、高麗菜	青花菜、雞柳	肉末、冬粉	當季青菜	榨菜、肉絲									
	4/7	二	鐵板肉醬麵	香酥翅腿+地瓜/炸	沙茶火鍋料/煮	奶皇包	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.5	6.8	2.2	3	109.5	30.5	26	813.5
			肉醬、麵條	翅腿、地瓜	沙茶粉、火鍋料	奶皇包	當季青菜	南瓜、雞蛋									
	4/8	三	地瓜飯	五香滷雞排/魯	肉燥油豆腐/燒	紅絲炒蛋	炒青菜	魚丸湯	0	1.5	6	3	2.5	97.5	34.5	27.5	795
			地瓜、白米	雞排、五香料	肉燥、油豆腐	紅蘿蔔、雞蛋	當季青菜	魚丸									
	4/9	四	柴魚酥飯	蜜汁豬排/燒	梅子雞/燒	西芹甜不辣	炒青菜	綠豆西米露	0	1.5	6.3	2.5	3	102	31.6	27.5	801
			柴魚酥、白米	蜜汁醬、豬排	梅子醬、雞丁	西洋芹、甜不辣	當季青菜	綠豆、西米露									
	4/10	五	素粽						0	0	5.5	0	2.5	82.5	11	12.5	497.5
	飢餓日		素粽														
2F	4/13	一	白米飯	蘑菇豬排/燒	泡菜雞丁/炒	翡翠蒸蛋	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.5	6	3	2.5	97.5	34.5	27.5	795
			白米	蘑菇醬、豬排	大白菜、雞丁	翡翠、雞蛋	當季青菜	薑絲、冬瓜									
	1/14	二	維力酢醬麵	韓式炸雞+泡菜/炸	什錦魯味/魯	豬肉餡餅	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	6.5	3	3	105	35.5	30	852.5
			維力炸醬、油麵	韓式醬、雞丁、泡菜	紅白蘿蔔、豆干	豬肉餡餅	當季青菜	玉米粒、雞蛋									
	4/15	三	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	干貝燒雞/燒	XO醬四季豆	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6	3	2.5	97.5	34.5	27.5	795
			白米	肉片、高麗菜	干貝酥、雞丁	XO醬、四季豆	當季青菜	筍絲、肉絲									
	4/16	四	地瓜飯	五香雞腿/魯	打拋肉/炒	奶香白花	炒青菜	高麗菜蛋花湯	0	1.5	6	3.5	2.5	97.5	38	30	832.5
			地瓜、白米	五香料、雞腿	豬肉、蕃茄、洋蔥	奶香醬、白花椰	當季青菜	高麗菜、雞蛋									
	4/17	五	蝦米飯	鳳梨糖醋魚片/燒	辣炒年糕黑輪條/炒	焗烤地瓜泥	炒青菜	百香果愛玉	0.2	1.5	6.8	2	3	112.5	29.1	25	810.5
	蔬食日		蝦米、白米	鳳梨、糖醋醬、鮮魚片	年糕、黑輪條	起士絲、地瓜	當季青菜	百香果、愛玉凍									
3F	4/20	一	白米飯	紅麴豬排/烤	蘋果咖哩雞/燒	芹香海帶三絲	炒青菜	紫菜金針菇湯	0.2	1.5	6.3	2.5	2.5	105	31.6	25	790.5
			白米	紅麴醬、豬排	蘋果、咖哩粉、雞丁	芹菜、海帶絲、小瓜絲	當季青菜	紫菜、金針菇									
	4/21	二	大滷麵	豆乳雞丁/炸	客家小炒/炒	黑糖饅頭	炒青菜	魯麵料	0	1.5	6.5	2	2.5	105	28.5	22.5	755
			麵條	豆腐乳；雞丁	豆干、肉絲	黑糖饅頭	當季青菜	白蘿蔔,筍絲,肉羹									
	4/22	三	白米飯	三杯雞排/燒	蒙古烤肉/炒	玉米炒蛋	炒青菜	丁香味噌湯	0	1.5	6.3	2.5	2.5	102	31.6	25	778.5
			白米	三杯醬、雞排	高麗、豬肉	玉米粒、雞蛋	當季青菜	丁香、味噌醬、豆腐									
	4/23	四	三島香鬆飯	糖醋排骨/炒	什錦雞丁/炒	雙色花椰菜	炒青菜	鹽菜雞湯	0	2	6	2	2.5	100	28	22.5	732.5
			三島香鬆、白米	糖醋醬、排骨	紅白蘿蔔、雞肉	青花椰、白花椰	當季青菜	鹽菜、雞丁									
	4/24	五	豬油拌飯	蒲燒鯛魚腹/烤	洋蔥炒蛋/炒	泡菜寬粉條	炒青菜	波霸紅茶	0	1.5	6.5	2	2.5	105	28.5	22.5	755
	蔬食日		豬油、白米	蒲燒鯛	洋蔥、雞蛋	大白菜、寬粉條	當季青菜	波霸珍珠、紅茶包									
4F	4/27	一	白米飯	筍乾東坡肉/魯	醬燒雞柳+油菜/燒	茶葉蛋	炒青菜	薑絲海芽湯	0	1.5	6	2.5	2.5	97.5	31	25	757.5
			白米	筍乾、豬肉	雞柳、油菜、甜麵醬	茶葉蛋	當季青菜	薑絲、海芽									
	4/28	二	新營豆菜麵	綜合雞柳條/炸	回鍋肉/炒	銀絲卷	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.5	6.5	2.8	3	105	34.1	29	837.5
			豆菜麵、豆芽菜	雞柳、地瓜、四季豆	豬肉.豆干	銀絲卷	當季青菜	白蘿蔔、排骨									
	4/29	三	胚芽飯	蒜泥白肉/涮	春川炒雞/炒	五味日式豆腐	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6.3	3	2.5	102	35.1	27.5	816
			胚芽米、白米	蒜泥、豬肉	馬鈴薯、雞丁	五味醬、豆腐	當季青菜	筍絲、肉絲									
	4/30	四	白米飯	橙汁雞排/燒	肉燥油豆腐/燒	雙菇大黃瓜	炒青菜	仙草凍奶茶	0	2	6	2.8	3	100	33.6	29	815
			白米	橙汁醬、雞排	肉燥、豆腐	金針菇、秀珍菇、大瓜	當季青菜	仙草凍、鮮奶、紅茶包									

營養師：王文君　　營養字:第003441號　　台南市安南區永安路98號