

德光中學109年4/1~4/30營養筆食菜單													好口味食品廠提供			食用樓層
日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量				
4/1	三	三章-Q日	白飯/水煮	京醬肉絲/炒	香酥翅腿/炸	日式蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	檸檬紅茶/水煮	100	26	27.5	751.5	三樓			
		食材	白米	肉絲/豆芽菜	翅腿	雞蛋/柴魚	青菜	紅茶包/檸檬								
4/6	一		白飯/水煮	芝麻雞腿排/烤	麻婆豆腐/燴	香檸雞柳條/炸	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/水煮	104	26	29	781	四樓			
		食材	白米	雞腿排	絞肉/豆腐	香檸雞柳條	青菜	紫菜/雞蛋								
4/7	二		胚芽飯/水煮	甜麵醬豬排/魯	培根馬鈴薯/蒸	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	番茄蔬菜湯/水煮	98	26	25	721	四樓			
		食材	白米/胚芽	豬排/甜麵醬	培根/馬鈴薯	燒賣	青菜	番茄/青菜								
4/8	三	三章-Q日	白飯/水煮	咖哩雞翅/魯	打拋豬肉/炒	日式蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/水煮	96	26	26	722	四樓			
		食材	白飯	生鮮雞翅	絞肉/洋蔥/番茄	雞蛋/柴魚	青菜	蘿蔔/魚丸								
4/9	四		白飯/水煮	京醬肉絲/炒	椒鹽雞丁/炸	旗魚黑輪/炒	炒青菜/炒	百香果綠茶/水煮	102	26	25	737	四樓			
		食材	白米	肉絲/豆芽菜	雞丁/地瓜條	旗魚黑輪	青菜	百香果/綠茶包								
4/10	五		飢餓日													
		食材														
4/13	一		白飯/水煮	黑胡椒豬排/魯	咖哩肉片/燴	日式柴魚豆腐/炒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	98	28.5	27	749	五樓			
		食材	白米	豬排/洋葱	豬肉片/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐/柴魚	青菜	排骨/筍片								
4/14	二		廣東粥/水煮	卡拉雞腿排/炸	巧克力牛奶饅頭/蒸	三杯什錦/炒	炒青菜/炒	粥的料/水煮	100	25	28.5	756.5	五樓			
		食材	白飯	卡拉雞腿排	巧克力牛奶饅頭	米血/鑫鑫腸/黑輪條	青菜	油條/豬肉/青菜								
4/15	三	三章-Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞翅/烤	筍乾控肉/魯	柴魚蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/水煮	98	28	27	747	五樓			
		食材	白飯	生鮮雞翅	豬肉/筍乾/蘿蔔	柴魚/雞蛋	青菜	冬瓜/薑絲								
4/16	四		胚芽飯/水煮	京醬肉絲/炒	麻油雞丁/魯	茄汁胖胖果/炸	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/水煮	112	27	26.5	794.5	五樓			
		食材	白米/胚芽	肉絲/豆芽菜	雞丁/高麗菜	胖胖果	青菜	筍絲/肉絲								
4/17	五		海苔香鬆飯	蔥燒魚條*2/燒	關東煮/燒	柴魚燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	檸檬紅茶/水煮	108	28	28	796	五樓			
		食材	白米/海苔香鬆	土魷魚條	蘿蔔/魚丸/玉米塊	花枝丸/柴魚	青菜	紅茶包/檸檬								
4/20	一		胚芽飯/水煮	蔥燒油雞/燒	咖哩肉片/燴	玉米三色豆炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	106	28	28	788	二樓			
		食材	白米/胚芽	油雞	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	玉米/三色豆/雞蛋	青菜	榨菜/肉絲								
4/21	二		白飯/水煮	黑胡椒豬排/烤	肉燥油蛋/炒	高麗菜培根/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	104	26	29	781	二樓			
		食材	白米	黑胡椒豬排	雞蛋/絞肉	高麗菜/培根	青菜	味噌/豆腐								
4/22	三	三章-Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	蒜味肉片/炒	泡菜年糕/炒	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/水煮	98	28	26	738	二樓			
		食材	白飯	生鮮雞排/芝麻	肉片/豆芽菜	泡菜/年糕	青菜	排骨/蘿蔔								
4/23	四		茄汁炒飯/水煮	時蔬炒鴨肉/炒	麻油燒雞/燒	宮保皮蛋油豆腐/炒	炒青菜/炒	水果茶/水煮	102	25.5	26	744	二樓			
		食材	白米/茄汁醬/三色豆	鴨肉/青菜	雞肉/高麗菜	油豆腐/皮蛋/乾辣椒/花生	青菜	鳳梨/蘋果/紅茶包								
4/24	五		海產粥/水煮	蒲燒鯛/烤	吻仔魚炒蛋/炒	煉乳銀絲捲/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	104	24	25	737	二樓			
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋/吻仔魚/蔥	七品蓮銀絲捲	青菜	魚板/蔬菜/三色豆								
4/27	一		胚芽飯/水煮	甜麵醬豬排/魯	咖哩雙蛋/燴	茄汁胖胖果/炸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	104	28	28	780	三樓			
		食材	白米/胚芽	豬排/甜麵醬	烏蛋/魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	胖胖果	青菜	味噌/豆腐								
4/28	二		海苔香鬆飯/水煮	塔香翅腿*2/烤	中式香腸/烤	泡菜豆腐/燴	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	96	26	29	749	三樓			
		食材	白米/海苔香鬆	生鮮翅小腿/九層塔	中式香腸	泡菜/豆腐	青菜	玉米/雞蛋								
4/29	三	三章-Q日	白飯/水煮	蒜味肉片/魯	蜜汁雞丁/燒	椒鹽炸蛋/炸	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	98	28	26	738	三樓			
		食材	白飯	肉片/豆芽菜	雞丁/芝麻	雞蛋/黑胡椒	青菜	冬瓜塊/粉圓								
4/30	四		皮蛋瘦肉粥/水煮	無骨香雞排/炸	關東煮/燒	奇美紅豆包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	99	25.5	26	732	三樓			
		食材	白米	無骨香雞排	蘿蔔/魚丸/玉米塊	紅豆包	青菜	青菜/肉絲/皮蛋								
營養師：劉孝偉 營養字：007030 地址：台南市中華北路一段203巷73號																