

德光中學109年4/1-4/30 營養 葷食 菜單													
久大食品便當廠提供 地址：台南市安平區平豐路391巷22弄14號 營養師：陳芮安 營養字：第009713號													
	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量	
2F	4/1	三	地瓜飯/煮	梅醬翹腿/烤	蒜泥肉片/炒	培根洋蔥炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	120	25	27	823	
	三章一Q		白米.地瓜	翹腿	肉片.高麗菜	雞蛋.洋蔥.培根	青菜	冬瓜磚.山粉圓					
3F	4/6	一	炒麵/炒	蔥油雞/炒	港式湯包/蒸	炒滷味/炒	炒青菜	酸辣湯/煮	125	26	25	829	
			麵條.肉絲.時蔬	雞翅.洋蔥	湯包	百頁.海結.黑輪	青菜	筍絲.豆腐.雞蛋.蔬菜					
	4/7	二	白米飯/煮	烤雞腿排/烤	打拋肉/炒	干貝綠湖蒸蛋/蒸	炒青菜	檸檬愛玉/煮	117	26	24	788	
			白米	雞腿排	絞肉.豆干.洋蔥	雞蛋.干貝.翡翠	青菜	愛玉.檸檬汁					
	4/8	三	白米飯/煮	沙嗲肉片/炒	韓式粉條/炒	茄汁甜不辣/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	122	25	24	804	
	三章一Q		白米	豬肉片.洋蔥	寬冬粉.紅蘿蔔.黃豆芽	甜不辣.彩椒	青菜	貢丸					
	4/9	四	芝麻飯/煮	沙沙醬香雞排/炒	肉燥滷丸/滷	玉米炒蛋/炒	炒青菜	金針紫菜湯/煮	125	25	25	825	
			白米.芝麻	雞排	滷丸.絞肉	玉米.雞蛋	青菜	金針菇.乾紫菜					
	4/10	五	愛心午餐（素粽）							75	3.2	20	493
	飢餓日												
4F	4/13	一	滷麵/煮	刈包/蒸	古早味豬排+酸菜/炒	起司馬鈴薯薯條/烤	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836	
			麵條.時蔬	刈包	豬排.酸菜	馬鈴薯.起司	青菜	紅蘿蔔.筍絲.雞蛋					
	4/14	二	白米飯/煮	芝麻雞翅/烤	客家小炒/炒	三色蛋/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	128	26	24	832	
			白米	雞翅	豆干.杏鮑菇	雞蛋.鴨蛋.皮蛋	青菜	雞蛋.乾紫菜					
	4/15	三	地瓜飯/煮	三杯雞丁/炒	蒼蠅頭/炒	紅燒茄子/炒	炒青菜	玉米海結湯/煮	118	25	26	806	
	三章一Q		白米.地瓜	雞丁.九層塔	絞肉.豆干.青龍椒	茄子	青菜	玉米.海結					
	4/16	四	白米飯/煮	鮮蔬紅糟肉/炒	五更腸旺/煮	紅油蛋餃/炒	炒青菜	奶茶/煮	126	25	25	829	
			白米	豬肉.花椰菜	豬血.黑輪.肉片.百頁	蛋餃.高麗菜	青菜	紅茶包.奶水					
	4/17	五	白米飯/煮	花枝排/炸	玉米蒸蛋/蒸	焗烤地瓜/烤	炒青菜	翡翠豆腐湯/煮	124	24	26	826	
	蔬食日		白米	花枝排	雞蛋.玉米	地瓜.起司絲適量	青菜	豆腐.翡翠					
5F	4/20	一	雞肉燉飯/煮	綜合洋蔥圈/炸	麻辣燙/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	筍絲香菇湯/煮	125	24	24	812	
			白米.雞肉	洋蔥圈.雞丁	豆腐.海帶結.黑輪.蘿蔔	牛奶饅頭/蒸	青菜	筍絲.香菇					
	4/21	二	白米飯/煮	蜜汁雞翅/烤	催淚蛋/炒	螞蟥上樹/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24	844	
			白米	雞翅	雞蛋.豆干.青龍椒	冬粉.絞肉.蔬菜	青菜	排骨.白蘿蔔					
	4/22	三	白米飯/煮	茄醬豬排/炒	三杯油豆腐/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜	金桔檸檬/煮	121	25	25	809	
	三章一Q		白米	豬排	豆腐.九層塔	珍珠丸子	青菜	金桔汁.檸檬汁					
	4/23	四	白米飯/煮	干貝燒雞/炒	蒜泥肉片/炒	海苔蒸蛋/蒸	炒青菜	味噌湯/煮	125	25	25	825	
			白米	雞丁.金干貝.豆腐	肉片.高麗菜	雞蛋.海苔	青菜	豆腐.柴魚片.味噌					
	4/24	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	宮保豆腐	關東煮/煮	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	24	24	796	
	蔬食日		白米	土魷魚條	豆腐.筍片.花生	玉米.海帶.白蘿蔔	青菜	素肉.當歸包					
2F	4/27	一	豆菜麵/炒	BBQ烤翹腿*2/烤	梅花肉圓/蒸	普羅旺斯鮮蔬/炒	炒青菜	南瓜濃湯/煮	126	25	27	847	
			麵條.豆芽菜	翹腿	肉圓	青花菜.玉米筍.香菇	青菜	南瓜.馬鈴薯.玉米					
	4/28	二	芝麻飯/煮	泰式椒麻雞/炒	鹹蛋起司玉米/炒	中式香腸*1/烤	炒青菜	奶茶/煮	124	25	25	821	
			白米.芝麻	雞丁.高麗菜	玉米粒.鹹蛋.起司	香腸	青菜	紅茶包.奶水					
	4/29	三	白米飯/煮	紅燒滷肉/滷	肉末粉絲/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	120	26	27	827	
	三章一Q		白米	豬肉.紅蘿蔔.白蘿蔔	冬粉.絞肉.高麗菜	雞蛋.大黃瓜	青菜	豆腐.柴魚片.味噌					
	4/30	四	白米飯/煮	香雞排/炸	豆瓣肉燥福州丸/炒	清涼豆腐/拌	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	121	24	26	814	
		白米	雞排	福州丸.絞肉	豆腐.海苔絲.菜酥	青菜	乾紫菜.雞蛋						