德光中學109年5/1~5/30營養葷食菜單　　好口味食品廠提供

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
5/1	五	三章一Q日	白飯/水煮	大柳葉魚/炸	柴魚蒸蛋/蒸	沙茶花枝羹/炒	炒青菜/炒	檸檬紅茶/水煮	100	26	27.5	751.5	三樓
		食材	白米	柳葉魚	雞蛋/柴魚	大白菜/花枝羹	青菜	紅茶包/檸檬					
5/4	一		白飯/水煮	芝麻烤雞翅/烤	瓜仔角肉豆干/魯	小黃瓜黑輪片/炒	炒青菜/炒	味噌海芽湯/水煮	96	25	27	727	四樓
		食材	白米	雞翅/芝麻	絞肉/豆干/酸瓜	小黃瓜/黑輪片	青菜	味噌/海帶芽					
5/5	二		胚芽飯/水煮	日式燒肉/魯	梅子雞丁／燒	香檸機柳條/炸	炒青菜/炒	四神排骨湯/水煮	98	25	27	735	四樓
		食材	白米/胚芽	豬排	雞丁/梅子/高麗菜	香檸機柳條	青菜	四神包/排骨					
5/6	三	三章一Q日	白飯/水煮	鹹酥雞丁/炸	京醬肉絲/炒	日式蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/水煮	99	28	27.5	755.5	四樓
		食材	白飯	雞丁/地瓜條	豬肉絲/豆芽菜	雞蛋/柴魚	青菜	冬瓜/薑絲					
5/7	四		白飯/水煮	洋蔥豬排/魯	麻婆豆腐/燴	香腸片白花菜/炒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	102	28	28	772	四樓
		食材	白米	豬排/洋蔥/木耳/紅蘿蔔	豆腐/絞肉	白花菜/香腸	青菜	冬瓜/粉圓					
5/8	五		海產粥/水煮	蔥燒魚條*2/燒	黑胡椒馬鈴薯/蒸	香酥銀絲捲/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	108	24	28	780	四樓
		食材	白米	土魠魚條/蔥燒醬汁	馬鈴薯/黑胡椒/紅蘿蔔	銀絲捲	青菜	魚板/玉米/蔬菜					
5/11	一		白飯/水煮	黑胡椒豬排/魯	蒜香雞丁/燒	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	菜頭黑輪湯/水煮	98	28	27	747	五樓
		食材	白米	黑胡椒豬排	雞丁/小黃瓜	高麗菜/培根	青菜	菜頭/黑輪					
5/12	二		廣東粥/水煮	卡拉雞腿排/炸	黑胡椒洋蔥肉絲/炒	奶油銀絲捲/烤	炒青菜/炒	粥的料/水煮	108	25	28.5	788.5	五樓
		食材	白米	卡拉雞腿排	洋蔥/豬肉絲	銀絲捲	青菜	豬肉/青菜/三色豆					
5/13	三	三章一Q日	白飯/水煮	京醬肉絲/炒	梅子雞丁/炸	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/水煮	96	28	26	730	五樓
		食材	白飯	豬肉絲/豆芽菜	雞丁/高麗菜/紫蘇梅	雞蛋/翡翠	青菜	冬瓜/魚丸					
5/14	四		胚芽飯/水煮	芝麻烤雞翅/烤	筍乾豬肉/魯	旗魚黑輪/煎	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/水煮	98	28	27	747	五樓
		食材	白米/胚芽	雞翅/芝麻	豬肉/筍干/蘿蔔	旗魚黑輪	青菜	筍絲/肉絲					
5/15	五		海苔香鬆飯	香酥蝦排/炸	沙茶杏鮑菇油腐/魯	咖哩洋芋/燴	炒青菜/炒	檸檬紅茶/水煮	106	25	28	776	五樓
		食材	白米/海苔香鬆	蝦排	油豆腐/杏鮑菇	馬鈴薯/紅蘿蔔/咖哩	青菜	紅茶包/檸檬					
5/18	一		胚芽飯/水煮	蔥燒雞翅/燒	糖醋排骨/燒	蝦仁時蔬炒蛋/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	98	28	28	756	二樓
		食材	白米/胚芽	雞翅/芝麻	排骨酥/小黃瓜	雞蛋/蝦仁/蔬菜	青菜	金針菇/筍絲					
5/19	二		白飯/水煮	洋蔥豬排/魯	麵輪雞丁/燒	香腸片白花菜/炒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/水煮	99	28	29	769	二樓
		食材	白米	豬排/洋蔥/木耳/紅蘿蔔	雞丁/麵輪/蘿蔔	白花菜/香腸	青菜	冬瓜/魚丸					
5/20	三	三章一Q日	廣東粥/水煮	烤雞腿/烤	黑胡椒洋蔥肉絲/炒	奇美紅豆包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	108	26	26	770	二樓
		食材	白米	雞腿	洋蔥/豬肉絲	紅豆包	青菜	豬肉/青菜/三色豆					
5/21	四		小米飯/水煮	時蔬炒鴨肉/炒	鳳梨雞丁/燒	菜脯蛋捲/煎	炒青菜/炒	四神排骨湯/水煮	98	28	27.5	751.5	二樓
		食材	白米/小米	鴨肉/青菜	雞丁/鳳梨/蘿蔔	雞蛋/菜脯	青菜	四神包/排骨					
5/22	五		白飯/水煮	蒲燒鯛/烤	沙茶花枝羹/炒	宮保油豆腐/炒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	100	24	26	730	二樓
		食材	白米	蒲燒鯛	大白菜/花枝羹	油豆腐/乾辣椒/花生	青菜	冬瓜/粉圓					
5/25	一		胚芽飯/水煮	甜麵醬豬排/魯	麵輪燒雞/燒	沙茶黑豆干/拌	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯／水煮	98	28	27	747	三樓
		食材	白米/胚芽	豬排/甜麵醬	雞丁/麵輪/蘿蔔	黑豆干	青菜	豆薯/雞蛋					
5/26	二		玉米瘦肉粥／水煮	塔香雞翅/烤	黑胡椒洋蔥肉絲/炒	奇美紅豆包／蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	108	25	29	793	三樓
		食材	白米	生鮮翅小腿/九層塔	洋蔥/豬肉絲	紅豆包	青菜	玉米/豬肉/青菜					
5/27	三	三章一Q日	白飯/水煮	蒜味肉片／魯	梅子雞丁/炸	日式蒸蛋／蒸	炒青菜/炒	筍絲雞湯／水煮	98	28.5	27	749	三樓
		食材	白飯	肉片／豆芽菜	雞丁/梅子/高麗菜	雞蛋/柴魚	青菜	雞丁/筍絲					
5/28	四		芝麻飯／水煮	日式豬排／炸	肉燥滷蛋/魯	小黃瓜黑輪/炒	炒青菜/炒	玉米濃湯/水煮	99	26	28	752	三樓
		食材	白米	日式豬排	雞蛋/絞肉	小黃瓜/黑輪片	青菜	雞蛋/馬鈴薯/三色豆					
5/29	五		海苔香鬆飯/煮	蒲燒鯛/烤	咖哩雙蛋/燴	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓／水煮	102	27	26	750	三樓
		食材	白米/海苔香鬆	蒲燒鯛	馬鈴薯/紅蘿蔔/鳥蛋/黃金魚蛋	豆腐/五味醬	青菜	冬瓜/粉圓					

營養師：劉睿倪　　營養字:007030　　地址:台南市中華北路一段203巷73號