

		臺南市東區私立德光中學5/1-5/30菜單			嘉丞食品工廠							
日期	星期	班級樓層	主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	熱飲	茶/咖啡	點心	備註
5/1	五	5F	大滷麵/煮 油麵250	醬燒魚柳/煮 洋葱25 虱目魚柳45	日式豆腐/煮 豆腐45 柴魚醬汁適量	焦糖布丁饅頭/蒸 焦糖布丁饅頭50	炒青菜/炒 青菜60	大滷湯/煮 蛋液10大白10筍絲10蘿蔔10	85	30	28	729
5/4	一		燕麥飯/煮 燕麥10白米110	燒烤雞腿排/烤 雞腿排45	泰式打拋肉/煮 番茄10九層塔10絞肉30豆干適量	玉米筍炒鮮菇/炒 玉米筍10 杏鮑菇5 秀珍菇5小黃瓜20	炒青菜/炒 青菜60	榨菜肉絲湯/煮 榨菜2肉絲5	107	26	27	780
5/5	二		白飯/煮 白米120	洋葱豬柳/煮 洋葱25豬柳35	茼瓜子炒麵/炒 茼瓜子適量 雞丁45 地瓜適量	白花木耳/炒 白花菜35 木耳2	炒青菜/炒 青菜60	紅豆QQ圓/煮 紅豆10芋圓10地瓜圓10	99	25.8	22.5	717.5
5/6	三	2F	胚芽飯/煮 胚芽10 白米110	麻醬豬排/煮 麻醬適量 豬排35	紅蘿蔔炒蛋/炒 紅蘿蔔20蛋液30	蝦皮大白/煮 大白菜60 蝦皮適量	炒青菜/炒 青菜60	蘿蔔排骨湯/煮 白蘿蔔10 排骨10	112	25	29	820
5/7	四		白飯/煮 白米120	咖哩雞排/烤 雞排50 咖哩適量	筍絲肉絲/煮 筍絲10 肉絲35	大瓜魚丸湯/煮 大黃瓜45 魚丸適量	炒青菜/炒 青菜60	四神湯/煮 薏仁10 四神適量	85	30	28	729
5/8	五		鍋燒意麵/煮 意麵250	花枝蝦排/炸 花枝蝦排50	什錦滷味/煮 豆腐30 芋艿10 高麗菜20	紅豆包/蒸 紅豆包60	炒青菜/炒 青菜60	鍋燒湯/煮 火鍋料適量 高麗菜20	102	26	22.5	755
5/11	一		白飯/煮 白米80	烤雞排/烤 雞排45	沙茶肉片/炒 肉片30 油菜25	韭菜豆乾/炒 韭菜1 豆干35	炒青菜/炒 青菜60	大麥粉肉/煮 大麥粉50 粉角10	91.5	28.2	25	719.5
5/12	二		小米飯/煮 小米10 白米70	洋葱豬柳/煮 洋葱25 豬柳30	三杯雞/炒 雞丁35 杏鮑菇20薑1 九層塔1	絲瓜麵線/煮 絲瓜20麵線10	炒青菜/炒 青菜60	香菇雞湯/煮 香菇5雞丁10白蘿蔔10	112	25	29	820
5/13	三	3F	白飯/煮 白米80	藥膳雞翅/魯 雞翅40 枸杞適量	京醬肉絲/炒 芥藍菜20肉絲35	肉燥蒸蛋/蒸 絞肉10蛋液30	炒青菜/炒 青菜60	筍片排骨湯/煮 筍片10 排骨10	85	30	28	729
5/14	四		糙米飯/煮 糙米10 白米110	麻醬豬排/煮 麻醬適量 豬排35	照燒玉米雞/煮 雞丁35玉米粒20	黑豆干滷味/煮 黑豆干25 青花菜25	炒青菜/炒 青菜60	花生海蛎湯/煮 花生2 海帶結10	85	30	28	729
5/15	五 蔬食日		日式烏龍麵/炒 高麗菜15 鰵魚片適量 烏龍麵250	香酥虱目魚柳/炸 虱目魚柳45馬鈴薯20	菜脯炒蛋/炒 菜脯適量 蛋液35	蘿蔔糕/煎 蘿蔔糕30	炒青菜/炒 青菜60	刺瓜魚丸湯/煮 刺瓜10魚丸10	85	30	28	729
5/18	一		五穀飯/煮 五穀米10 白米70	卡啦雞腿堡/炸 卡啦雞腿堡/炸	蝦仁蒸蛋/蒸 蝦仁5 蛋液30	三杯杏鮑菇/炒 薑1 九層塔1 杏鮑菇40	炒青菜/炒 青菜60	味噌湯/煮 味噌適量 豆腐10	91.5	28.2	25	719.5
5/19	二		白飯/煮 白米120	筍干燉肉/煮 筍干15 肉丁35	豆芽肉絲/炒 豆芽菜20肉絲35	玉米三色/煮 玉米粒35 紅蘿蔔16青豆仁適量	炒青菜/炒 青菜60	當歸雞湯/煮 當歸適量 雞丁10大白10	112	25	29	820
5/20	三	4F	胚芽飯/煮 胚芽10白米70	蜜汁雞翅/烤 雞翅45 蜜汁適量	咖哩肉片/煮 肉片35 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	胡麻白花/煮 胡麻適量 白花菜45	炒青菜/炒 青菜60	高麗蛋花湯/煮 高麗菜10 蛋液10	85	30	28	729
5/21	四		白飯/煮 白米120	蔥爆肉丁/炒 蔥適量 肉丁35 米血15	蟹絲蒸蛋/蒸 蛋液35 蟹絲適量	滷味/煮 白蘿蔔25茼蒿捲火鍋料適量	炒青菜/炒 青菜60	綠豆湯/煮 綠豆10	112	25	29	820
5/22	五 蔬食日		麻醬麵/煮 麻醬適量 麵條200 小瓜絲10	糖醋魚丁/煮 洋葱20 魚丁35 彩椒適量	客家小炒/炒 豆干35 魷魚干絲適量 芹菜1	布丁饅頭/蒸 布丁饅頭50	炒青菜/炒 青菜60	浮水魚羹/煮 大白10魚羹醬絲適量	85	30	28	729
5/25	一		白飯/煮 白米120	黑胡椒豬排/煮 豬排35	蜂蜜雞丁/炒 雞丁35 地瓜20	炒三絲/炒 海帶絲20 小黃瓜10 紅蘿蔔絲5	炒青菜/炒 青菜60	玉米排骨湯/煮 玉米10 排骨10	91.5	28.2	25	719.5
5/26	二		地瓜飯/煮 白米80 地瓜20	椰漿雞/煮 咖哩適量 雞丁35 馬鈴薯20紅蘿蔔10	客家肉絲/炒 芹菜5肉絲35豆干適量	蔬菜冬粉/炒 冬粉15 高麗菜10木耳2	炒青菜/炒 青菜60	大瓜蝦丸湯/煮 大瓜10 蝦丸10	112	25	29	820
5/27	三	5F	小米飯/煮 小米10 白米70	麻醬肉丁/煮 麻醬適量 肉丁35 青花菜20	茄汁燉雞/煮 雞丁35 白蘿蔔20	翡翠蒸蛋/蒸 翡翠適量 蛋液30	炒青菜/炒 青菜60	筍絲肉絲湯/煮 筍絲10 肉絲10	85	30	28	729
5/28	四		皮蛋瘦肉粥/煮 皮蛋10三色豆10粥125	醬燒翅腿/煮 翅腿45	熱狗棒+番茄醬/炸 熱狗棒35	水餃/蒸 水餃3顆	炒青菜/炒 青菜60	皮蛋瘦肉粥/煮 皮蛋10三色豆10粥125				
5/29	五		白飯/煮 白米120	蒲燒雞/蒸 蒲燒雞35	柴魚豆腐/煮 柴魚片2 豆腐40	豆薯炒蛋/炒 豆薯絲15 蛋液30	炒青菜/炒 青菜60	冬瓜仙草/煮 冬瓜菜50 仙草10	85	30	28	729