

德光中學109年6/1-6/30 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	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	
3F	6/1	一	豆菜麵/炒	BBQ烤翅腿*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	翅腿	肉圓	青花菜.玉米筍.香菇	青菜	南瓜.馬鈴薯.玉米				
	6/2	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	珍珠奶茶/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.粉圓				
	6/3	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				
	6/4	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				
	6/5	五	白米飯/煮	五味醬鮮魚片/蒸	咖哩三色/煮	紫菜蛋捲/煎	炒青菜	筍片香菇湯/煮	122	24	24	800
	蔬食日		白米	鮮魚	馬鈴薯.紅蘿蔔.白花菜	雞蛋.乾紫菜	青菜	香菇.筍片				
4F	6/8	一	烤肉飯/煮	滷豬排/滷	麥克雞塊/炸	家常豆腐/炒	雞肉沙拉	鮮菇湯/煮	122	26	26	826
			白米.肉絲	豬排	麥克雞塊	豆腐.紅蘿蔔.木耳	雞肉.青菜	金針菇.秀珍菇.木耳				
	6/9	二	白米飯/煮	卡拉雞腿排/炸	肉燥滷蛋/滷	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	豬血湯/煮	121	26	25	813
			白米	雞腿排	雞蛋.肉燥	甜不辣.高麗菜	青菜	豬血.酸菜				
	6/10	三	地瓜飯/煮	梅醬翅腿/烤	蒜泥肉片/炒	拌四寶/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	120	25	27	823
	三章一Q		白米.地瓜	翅腿	肉片.高麗菜	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	冬瓜磚.山粉圓				
	6/11	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	蠔油龍鳳腿/炒	番茄炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817
			白米	雞腿丁.馬鈴薯	龍鳳腿	番茄.雞蛋	青菜	魚丸.海帶芽				
	6/12	五	白米飯/煮	樹子蒸旗魚/蒸	沙茶花枝羹/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	菜頭玉米湯/煮	121	26	24	804
	蔬食日		白米	旗魚片	花枝.大白菜	花椰菜.起司絲	青菜	白蘿蔔.玉米				
5F	6/15	一	炒麵/炒	韓式辣雞翅/炒	銀絲卷/蒸	炒滷味/炒	炒青菜	酸辣湯/煮	125	26	25	829
			麵條.肉絲.時蔬	雞翅	銀絲卷	百頁.海結.黑輪	青菜	筍絲.豆腐.雞蛋.蔬菜				
	6/16	二	畢業典禮 不用餐									
	6/17	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				
	6/18	四	芝麻飯/煮	烤雞腿/烤	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	雞腿	滷丸.絞肉	玉米.雞蛋	青菜	金針菇.乾紫菜				
	6/19	五	白米飯/煮	柳葉魚+花枝丸/炸	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	124	25	25	821
	蔬食日		白米	柳葉魚.花枝丸	馬鈴薯.杏鮑菇	大白菜.魚羹	青菜	雞蛋.高麗菜				
2F	6/20	六	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				
	6/22	一	滷麵/煮	刈包/蒸	古早味豬排+酸菜/炒	拌四寶/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
			麵條.時蔬	刈包	豬排.酸菜	豆干.毛豆仁.紅蘿蔔.花生	青菜	紅蘿蔔.筍絲.雞蛋				
	6/23	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				
	6/24	三	地瓜飯/煮	烤雞腿排/烤	蒼蠅頭/炒	紅燒茄子/炒	炒青菜	水果茶/煮	118	25	26	806
	三章一Q		白米.地瓜	雞腿排	絞肉.豆干.青龍椒	茄子	青菜	蘋果.鳳梨.芭樂				
	6/25	四	端午連假 不用餐									
3F	6/26	五	端午連假 不用餐									
	6/29	一	雞肉燉飯/煮	BBQ炭烤翅腿/烤	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	翅腿	豆腐.海帶結.黑輪.蘿蔔	牛奶饅頭/蒸	青菜	筍絲.香菇				
	6/30	二	白米飯/煮	干貝燒雞/炒	催淚蛋/炒	螞蟥上樹/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞丁.金干貝.豆腐	雞蛋.豆干.青龍椒	冬粉.絞肉.蔬菜	青菜	排骨.白蘿蔔				