

德光中學109年6/1~6/30營養葷食菜單													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					
6/1	一		白飯/水煮	烤雞腿排/烤	麻婆豆腐/魯	花菜香腸片/炒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	96	28	28	748	四樓				
		食材	白米	雞腿排	豆腐/絞肉	香腸片/花菜	青菜	玉米粒/雞蛋/三色豆									
6/2	二		胚芽飯/水煮	客家鹹豬肉/烤	白菜雞肉丸/燴	三色蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	96	28	27	739	四樓				
		食材	白米/胚芽	鹹豬肉	大白菜/雞肉丸	雞蛋/三色豆	青菜	筍片/排骨									
6/3	三	三章—Q日	白飯/水煮	鹹酥雞丁/炸	回鍋肉片/炒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍絲雞湯/水煮	99	27	27.5	751.5	四樓				
		食材	白米	雞丁/地瓜條	豬肉片/高麗菜/豆干	雞蛋/菜脯	青菜	筍絲/雞丁									
6/4	四		地瓜飯/水煮	黑胡椒豬排/魯	咖哩雞/燴	蔥燒黑輪條/蒸	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	98	28	27	747	四樓				
		食材	白米/地瓜	豬排/黑胡椒醬/洋葱	蘋果/雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔/咖哩	黑輪條/蔥	青菜	冬瓜塊/粉圓									
6/5	五		海產粥/水煮	樹子蒸魚/蒸	蔥燒魚條*2/燒	煉乳銀絲捲/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	108	24	28	780	四樓				
		食材	白米	旗魚片/樹子	土魷魚條/蔥燒醬汁	銀絲捲/煉乳	青菜	魚板/玉米/蔬菜									
6/8	一		白飯/水煮	鐵路豬排/煎	三杯雞丁/燒	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	98	28	27	747	五樓				
		食材	白米	鐵路豬排	雞丁/九層塔	高麗菜/培根	青菜	味噌/豆腐									
6/9	二		胚芽飯/水煮	無骨香雞排/炸	八寶肉燥/魯	關東煮/煮	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/水煮	96	25	28.5	740.5	五樓				
		食材	白米/胚芽	無骨香雞排	筍丁/豆乾丁/肉燥/小黃瓜丁	火鍋料/蘿蔔	青菜	海帶芽/雞蛋									
6/10	三	三章—Q日	白飯/水煮	油豆腐嫩肉/燴	蜜汁翅腿/燒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	97	28	26	734	五樓				
		食材	白飯	油豆腐/豬肉	翅小腿	雞蛋/翡翠	青菜	榨菜/肉絲									
6/11	四		地瓜飯/水煮	芝麻烤雞翅/烤	紅燒獅子頭/紅燒	胖胖果/炸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	98	28	27	747	五樓				
		食材	白米/地瓜	雞翅	大白菜/獅子頭	胖胖果	青菜	玉米/雞蛋									
6/12	五		白飯/水煮	蔥燒魚條/燒	咖哩雙蛋/煮	海苔燒/蒸	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	106	25	28	776	五樓				
		食材	白米	土魷魚條/蔥/醬汁	魚蛋/烏蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	海苔燒/蒸	青菜	冬瓜/粉圓									
6/15	一		胚芽飯/水煮	蔥燒雞腿/燒	八寶肉燥烏蛋/魯	海帶豆干/魯	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/水煮	98	28	28	756	二樓				
		食材	白米/胚芽	雞腿/蔥	烏蛋/絞肉	海帶/豆干片	青菜	蘿蔔/排骨									
6/16	二	畢業典禮 不用餐															
6/17	三	三章—Q日	白飯/水煮	紅燒控肉/燴	蜜汁翅腿/燒	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	96	27	27.5	739.5	二樓				
		食材	白米	豬肉	翅小腿	高麗菜/培根	青菜	味噌/豆腐									
6/18	四		小米飯/水煮	時蔬炒鴨肉/炒	糖醋排骨/燒	螞蟥上樹/炒	炒青菜/炒	香菇雞湯/水煮	102	27.5	29	779	二樓				
		食材	白米/小米	鴨肉/青菜	排骨酥/小黃瓜	冬粉/高麗菜/紅蘿蔔/絞肉	青菜	香菇/雞丁									
6/19	五		櫻花蝦炒飯/水煮	蒲燒鯛/烤	翡翠蒸蛋/蒸	茄汁魚豆腐/煮	炒青菜/炒	白菜香菇湯/水煮	100	28	26	746	二樓				
			白米/三色豆/醬油/櫻花蝦	蒲燒鯛	雞蛋/翡翠	魚豆腐/茄汁醬	青菜	大白菜/香菇									
6/20	六		義大利肉醬麵/炒	港式白斬雞/魯	椒鹽炸蛋/炸	銀絲捲/蒸	炒青菜/炒	檸檬紅茶/水煮	98	27	29	761	二樓				
		食材	麵條/義大利肉醬	白斬雞	雞蛋	銀絲捲	青菜	檸檬/紅茶包									
6/22	一		胚芽飯/水煮	烤雞腿排/烤	咖哩豬肉/燴	蜜汁甜不辣片/炒	炒青菜/炒	海苔蛋花湯/水煮	102	26	27	755	三樓				
		食材	白米/胚芽	雞腿排	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔/咖哩	甜不辣片	青菜	海帶芽/雞蛋									
6/23	二		白飯/水煮	芝麻烤豬排/烤	肉燥油豆腐/魯	麥克雞塊*2/炸	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	106	28	29	797	三樓				
		食材	白米	豬排/芝麻	油豆腐/絞肉	麥克雞塊	青菜	冬瓜塊/粉圓									
6/24	三	三章—Q日	廣東粥/水煮	肉粽/水煮	鹹酥雞丁/炸	椒鹽炸蛋/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	98	28.5	27	749	三樓				
		食材	白米	肉粽	雞丁/地瓜	雞蛋	青菜	豬肉/青菜/三色豆									
6/25	四	端午連假															
6/26	五	端午連假															
6/29	一		芝麻飯/水煮	滷豬排/魯	蒼蠅頭/炒	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/水煮	99	26	27	743	四樓				
		食材	白米/芝麻	豬排	韭菜花/豆干/豬肉/豆鼓	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	冬瓜/魚丸									
6/30	二		廣東粥/水煮	蜜汁雞翅/烤	布丁饅頭/蒸	胖胖果/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	25	25	765	四樓				
		食材	白米	雞翅	布丁饅頭	胖胖果	青菜	豬肉/青菜/三色豆									
營養師：劉嘉偉 營養字：007030 地址：台南市中華北路一段203巷73號																	