

德光中學109年11/2~11/30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	醣類	蛋白質	脂肪	熱量					
11/2	一		白飯/水煮	烤雞腿/烤	蒜味肉片/炒	蟹絲白菜/炒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	100	27	28	760	二樓				
		食材	白米	雞腿/芝麻	肉片/青菜	白菜/蟹肉絲	青菜	玉米粒/雞蛋									
11/3	二		胚芽飯/水煮	黑胡椒醬豬排/魯	洋蔥燒雞/燒	五味醬豆腐/魯	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	96	28	27	739	二樓				
		食材	白米/胚芽	豬排/黑胡椒醬	雞丁/洋蔥	豆腐/五味醬	青菜	榨菜/肉絲									
11/4	三	三章一Q	白飯/水煮	鹽酥雞丁/炸	玉米肉末/炒	客家小炒/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	99	27	28	756	二樓				
		食材	白米	雞丁/地瓜條	玉米/三色豆/絞肉	豆干/肉絲/魷魚	青菜	菜頭/魚丸									
11/5	四		地瓜飯/水煮	京醬鴨肉/炒	關東煮/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	101	28	27	759	二樓				
			白米/地瓜	鴨肉/青菜	蘿蔔/火鍋料	花枝丸	青菜	綠豆									
11/6	五		白飯/水煮	蔥燒旗魚片/燒	魚板蒸蛋/蒸	冬瓜蝦丸/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	96	28	27	739	二樓				
		食材	白米	旗魚片/蔥段/紅蘿蔔/木耳	雞蛋/魚板	冬瓜/蝦丸	青菜	豆腐/海芽/味噌									
11/9	一		白飯/水煮	日式雞排/烤	蒜味肉片/炒	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	100	28	27	755	三樓				
		食材	白米	雞排	肉片/青菜	豆干/海帶/花生	青菜	榨菜/肉絲									
11/10	二		胚芽飯/水煮	鐵板豬排/煎	宮保燒雞/燒	一品春捲/炸	炒青菜/炒	白菜香菇湯/水煮	104	26	26	754	三樓				
		食材	白米/胚芽	豬排	雞丁/小黃瓜/花生仁	春捲	青菜	大白菜/香菇									
11/11	三	三章一Q	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	瓜仔絞肉豆乾丁/炒	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌海芽湯/水煮	98	28	27	747	三樓				
		食材	白米	雞排/芝麻	絞肉/豆乾丁/脆花瓜	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	味噌/海芽/豆腐									
11/12	四		廣東粥/水煮	蜜汁豬排/魯	一品肉圓/蒸	麻婆豆腐/炒	炒青菜/炒	粥的料/水煮	103	27	29	781	三樓				
		食材	白米	豬排	肉圓	豆腐/絞肉	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋									
11/13	五		白飯/水煮	炸魚排/炸	麻辣燙/煮	刺瓜魚丸/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	104	26	28	772	三樓				
		食材	白米	魚排	蘿蔔/火鍋料	刺瓜/魚丸	青菜	綠豆									
11/16	一		胚芽飯/水煮	卡拉雞腿堡/炸	泰式打拋肉/炒	冬瓜蝦丸/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	98	27	29	761	四樓				
		食材	白米/胚芽	卡拉雞腿堡	豬肉/洋蔥/三色豆	冬瓜/蝦丸	青菜	金針菇/筍絲									
11/17	二		廣東粥/水煮	蜜汁豬排/烤	水煎包/蒸	關東煮/煮	炒青菜/炒	粥的料/水煮	106	27	26	766	四樓				
		食材	白米	豬排	水煎包	蘿蔔/火鍋料	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋									
11/18	三	三章一Q	白飯/水煮	芝麻翅腿*2/烤	咖哩豬肉片/燴	一品春捲/炸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	101	28	28	768	四樓				
		食材	白米	翅小腿	豬肉片/馬鈴薯/紅蘿蔔	春捲	青菜	玉米粒/雞蛋									
11/19	四		白飯/水煮	蔥油雞排/魯	翡翠福州丸/燴	一品肉圓/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	103	28	26	758	四樓				
		食材	白米	雞排	福州丸/翡翠	肉圓	青菜	味噌/海芽/豆腐									
11/20	五		小米飯/水煮	蒲燒鯛/烤	什錦滷味/魯	小黃瓜甜不辣片/炒	炒青菜/炒	金桔檸檬/水煮	98	25	27	735	四樓				
		食材	白米/小米	蒲燒鯛	豆干/海帶/花生	甜不辣片/小黃瓜	青菜	金桔/檸檬									
11/23	一		白飯/水煮	蜜汁豬排/烤	馬鈴薯燒雞/炒	香菇蜜甜不辣/炒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	98	27	28	752	五樓				
		食材	白米	豬排	雞丁/馬鈴薯	甜不辣/香菇	青菜	海帶芽/雞蛋									
11/24	二		胚芽飯/水煮	芝麻烤腿排/烤	麥克雞塊*2/炸	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	99	28	28	756	五樓				
		食材	白米/胚芽	雞腿排	麥克雞塊	豆干/海帶/花生	青菜	豆腐/味噌/海芽									
11/25	三	三章一Q	白飯/水煮	地瓜鹹酥雞/炸	四季豆燒肉/炒	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	102	28	28	772	五樓				
		食材	白米	雞丁/地瓜條	四季豆/豬肉	高麗菜/培根	青菜	筍片/排骨									
11/26	四		玉米瘦肉粥/煮	蒜味肉片/炒	三杯米血雞/燒	巧克力牛奶饅頭/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	26	27	787	五樓				
		食材	白米	豬肉片/青菜	雞丁/米血/九層塔	巧克力牛奶饅頭	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋									
11/27	五		芝麻飯/水煮	蔥爆魚條/紅燒	泡菜年糕/炒	照燒花枝丸/炸	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	102	25	28	756	五樓				
		食材	白米/芝麻	魚條/紅燒醬	泡菜/年糕	花枝丸	青菜	冬瓜/粉圓									
11/30	一		白飯/水煮	烤雞腿排/烤	高昇排骨/燒	馬蹄條+芝麻球/炸	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/水煮	104	28	27	771	二樓				
		食材	白米	雞腿排	排骨/馬鈴薯/杏鮑菇	馬蹄條/芝麻球	青菜	冬瓜/魚丸									
營養師：劉睿健													營養字：007030		地址：台南市中華北路一段203巷73號		