

德光中學109年12/1~12/31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						
12/1	二		小米飯/水煮	芝麻烤雞腿/烤	醬爆肉丁/炒	芋丸+馬蹄條/炸	炒青菜/炒	玉米排骨湯/水煮	106	27	28.5	789	二樓					
		食材	白米/小米	生鮮雞腿	豬肉丁/小黃瓜	芋丸/馬蹄條	青菜	玉米/排骨										
12/2	三	三章一Q日	白飯/水煮	黑胡椒豬排/煎	三杯白花花枝/炒	家常豆腐/燒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/水煮	99	29	28	764	二樓					
		食材	白米	黑胡椒豬排	白花茶/花枝	豆腐/三色豆/筍片	青菜	豆薯/雞蛋										
12/3	四		廣東粥/水煮	京醬鴨肉/炒	關東煮/煮	一品肉圓/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	102	26	27	755	二樓					
		食材	白米	鴨肉/青菜	蘿蔔/火鍋料	府城肉圓	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋										
12/4	五		魚鬆飯/水煮	香酥魚排/炸	魚板蒸蛋/蒸	客家小炒/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	96	28	29	757	二樓					
		食材	白米/魚鬆	調理魚排	雞蛋/魚板	豆干/芹菜/魷魚	青菜	綠豆湯/水煮										
12/7	一		白飯/水煮	卡拉雞腿堡/炸	蒜味肉片/炒	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	100	27	28	760	三樓					
		食材	白米	卡拉雞腿堡	豬肉片/青菜	豆干/海帶/花生	青菜	雞蛋/海帶芽										
12/8	二		胚芽飯/水煮	滷豬排/魯	咖哩雞/燴	熱狗棒/炸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	104	27	29	785	三樓					
		食材	白米/胚芽	豬排	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	熱狗棒	青菜	味噌/豆腐										
12/9	三	三章一Q日	白飯/水煮	蜜汁翅腿*2/烤	肉燥滷蛋/魯	玉米火腿丁/炒	炒青菜/炒	當歸麵線湯/水煮	98	28	27	747	三樓					
		食材	白米	翅小腿	雞蛋/絞肉	玉米粒/火腿丁	青菜	麵線/當歸										
12/10	四		廣東粥/水煮	鐵板豬排/煎	大白菜獅子頭/魯	七品蓮奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	27	29	809	三樓					
		食材	白米	豬排	大白菜/獅子頭	奶皇包	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋										
12/11	五		白飯/水煮	蔥爆魚條/炒	麻辣燙/煮	蜜地瓜/烤	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	104	26	28	772	三樓					
		食材	白米	土魷魚條/蔥/紅蘿蔔/木耳	蘿蔔/火鍋料	地瓜條	青菜	冬瓜塊/粉圓										
12/14	一		胚芽飯/水煮	卡拉雞腿堡/炸	黑胡椒肉絲/炒	蔥爆豆干/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	98	28	29	765	四樓					
		食材	白米/胚芽	卡拉雞腿堡	豆芽菜/肉絲	豆干/蔥段	青菜	金針菇/筍絲										
12/15	二		廣東粥/水煮	黑胡椒醬豬排/魯	關東煮/煮	煉乳饅頭/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	106	26	28	780	四樓					
		食材	白米	豬排/黑胡椒醬	蘿蔔/火鍋料	饅頭/煉乳	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋										
12/16	三	三章一Q日	白飯/水煮	蜜汁翅腿*2/烤	蒜味肉片/炒	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲海芽湯/水煮	96	28	28	748	四樓					
		食材	白米	翅小腿	豬肉片/青菜	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	海帶芽/薑絲										
12/17	四		白飯/水煮	烤雞腿排/烤	醬爆肉丁/炒	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	關東煮湯/水煮	98	28	26	738	四樓					
		食材	白米	雞腿排	豬肉丁/小黃瓜	豆干/海帶/花生	青菜	蘿蔔/黑輪										
12/18	五		小米飯/水煮	蔥爆魚條/炒	翡翠蒸蛋/蒸	蜜地瓜/烤	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	103	27	28.5	777	四樓					
		食材	白米/小米	土魷魚條/蔥/紅蘿蔔/木耳	雞蛋/翡翠	地瓜條	青菜	冬瓜塊/粉圓										
12/21	一		白飯/水煮	蜜汁豬排/烤	咖哩雞/炒	一品春捲/炸	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	101	28	27.5	764	五樓					
		食材	白米	豬排	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	春捲	青菜	榨菜/肉絲										
12/22	二		胚芽飯/水煮	芝麻烤腿排/烤	紅燒控肉/魯	椒鹽炸蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	103	28	28.5	781	五樓					
		食材	白米/胚芽	雞腿排	豬肉/蘿蔔	雞蛋/黑胡椒	青菜	冬瓜塊/粉圓										
12/23	三	三章一Q日	白飯/水煮	地瓜鹹酥雞/炸	瓜仔絞肉豆乾丁/炒	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	102	29	28	776	五樓					
		食材	白米	雞丁/地瓜條	絞肉/豆乾丁/脆花瓜	高麗菜/培根	青菜	味噌/豆腐										
12/24	四		玉米瘦肉粥/煮	烤翅小腿*2/烤	關東煮/煮	七品蓮奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	106	26	27	771	五樓					
		食材	白米	翅小腿	蘿蔔/火鍋料	奶皇包	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋										
12/25	五		停餐										五樓					
		食材																
12/28	一		白飯/水煮	紫蘇梅燒雞/燒	京醬肉絲/炒	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	大瓜排骨湯/水煮	96	28	27	739	二樓					
		食材	白米	雞丁/紫蘇梅/高麗菜	豬肉絲/蔬菜	豆干/海帶/花生	青菜	大黃瓜/排骨										
12/29	二		芝麻飯/水煮	蔥油白斬雞/煮	肉燥豆腐/魯	香菇魯冬瓜/魯	炒青菜/炒	海苔魚丸湯/水煮	102	27	26	750	二樓					
		食材	白米/芝麻	白斬雞肉/蔥	豆腐/絞肉	香菇/冬瓜	青菜	海帶芽/魚丸										
12/30	三	三章一Q日	白飯/水煮	洋蔥豬排/魯	咖哩雙蛋/燴	韭菜甜不辣/炒	炒青菜/炒	浮水魚羹/水煮	98	26	27	739	二樓					
		食材	白米	豬排/洋蔥	鳥蛋/魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	甜不辣/韭菜	青菜	大白菜/魚羹										
12/31	四		地瓜飯/水煮	無骨香雞排/炸	蒼蠅頭/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	蘿蔔海結湯/水煮	99	28	28.5	765	二樓					
		食材	白米/地瓜	無骨香雞排	豆干/韭菜花/黑豆鼓	雞蛋/翡翠	青菜	蘿蔔/海帶結										
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																		