

德光中學110年1/1~1/19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	糖類	蛋白質	脂肪	熱量	
1/4	一		白飯/水煮	蔥油雞翅/魯	蒜味肉片/炒	海帶豆干花生/魯	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/水煮	98	27	26	734	三樓
		食材	白米	雞翅	豬肉片/青菜	海帶/豆干/花生	青菜	排骨/菜頭					
1/5	二		胚芽飯/水煮	紅燒排骨/魯	咖哩雞/燴	翡翠豆腐/燒	炒青菜/炒	味噌海芽湯/水煮	104	28	28	776	三樓
		食材	白米/胚芽	排骨/蘿蔔	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐/翡翠	青菜	味噌/海帶芽					
1/6	三	三章-Q日	白飯/水煮	蒜香雞/燒	黑胡椒洋蔥肉絲/炒	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/水煮	98	28	27	747	三樓
		食材	白米	雞肉	洋蔥/肉絲	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	冬瓜/魚丸					
1/7	四		廣東粥/水煮	蜜汁翅腿*2/烤	糖醋排骨/炸	紅豆包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	27	27	791	三樓
		食材	白米	翅小腿	排骨/彩椒	紅豆包	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋					
1/8	五		白飯/水煮	蔥爆魚條/炒	麻辣燙/煮	柴魚蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	熱桔茶/水煮	104	28	26	762	三樓
		食材	白米	土魷魚條/蔥/紅蘿蔔/木耳	蘿蔔/火鍋料	雞蛋/柴魚	青菜	金桔					
1/11	一		胚芽飯/水煮	塔香雞丁/炒	沙茶肉片/炒	沙茶粉絲/炒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	102	28	29	781	四樓
		食材	白米/胚芽	雞肉/九塔	肉片/蔬菜	冬粉/蔬菜/沙茶	青菜	筍片/排骨					
1/12	二		廣東粥/水煮	蜜汁雞翅/烤	小瓜肉丁/炒	煉乳銀絲卷/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	118	26	28	828	四樓
		食材	白米	新鮮雞翅	小黃瓜/豬肉	銀絲卷	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋					
1/13	三	三章-Q日	白飯/水煮	烤雞排/烤	泡菜肉片/炒	冬瓜香菇麵輪/紅燒	炒青菜/炒	金針菇紫菜湯/水煮	96	27.5	28	746	四樓
		食材	白米	新鮮雞排	肉片/泡菜	冬瓜/香菇/麵輪	青菜	金針菇/紫菜					
1/14	四		白飯/水煮	蠔油雞丁/魯	京醬肉絲/炒	玉米奶酥/炸	炒青菜/炒	番茄蛋花湯/水煮	113	28	29	825	四樓
		食材	白米	雞丁	肉絲/蔬菜	玉米奶酥	青菜	番茄/雞蛋					
1/15	五		小米飯/水煮	蒲燒鯛/烤	麻辣燙/煮	蜜地瓜/烤	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	108	27	29	797	四樓
		食材	白米/小米	蒲燒鯛	蘿蔔/火鍋料	地瓜	青菜	綠豆					
1/18	一		白飯/水煮	地瓜條鹹酥雞/炸	小黃瓜肉丁/炒	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	101	28	29	777	五樓
		食材	白米	雞肉/地瓜條	小黃瓜/豬肉	豆腐/筍片/三色豆	青菜	玉米粒/雞蛋					
1/19	二		胚芽飯/水煮	麻油雞/燒	銀芽肉絲/炒	洋蔥炒蛋/炒	炒青菜/炒	大白菜菇湯/水煮	103	27	27	763	五樓
		食材	白米/胚芽	雞肉/高麗菜	豆芽菜/肉絲	洋蔥/雞蛋	青菜	大白菜/香菇/金針菇					

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

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