

德光中學110年1月葷食菜單

大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
	1/4	一	白米飯	芝麻豬排/烤	泡菜雞丁/炒	玉米蒸蛋	炒青菜	味噌豆腐湯	0	1.8	6.5	2.7	3	107	33.7	28.5	837.5
			白米	豬排、白芝麻	雞丁、大白菜	雞蛋、翡翠	青菜	豆腐、味噌醬									
	1/5	二	大滷麵	五香滷雞翅/滷	客家小炒/炒	黑糖饅頭	炒青菜	滷麵料	0	1.8	6	3	3.5	99	34.8	32.5	847.5
			麵條	雞翅	豆干、肉絲、黑木耳、乾魷魚	黑糖饅頭	青菜	大白菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、肉絲、黑									
	1/6	三	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	干貝燒雞/燒	紅絲炒蛋	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.9	6	3.3	3	99.5	37	31.5	850
			白米	火鍋肉片、高麗菜	雞肉.干貝.紅蘿蔔	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	紫菜、雞蛋									
	1/7	四	地瓜飯	蜜汁雞排/燒	打拋肉/炒	焗烤白花椰	炒青菜	筍片排骨湯	0.2	1.7	7	2.5	3	117	33.2	27.5	867
			白米、地瓜	雞排	絞肉、洋蔥、九層塔	白花椰、起司絲	青菜	筍片、排骨									
	1/8	五	香蔥拌飯	土魷魚條*2/炸	辣炒年糕黑輪條/炒	關東煮	炒青菜	杏仁愛玉	0	1.6	6	3.5	3	98	38.1	32.5	857.5
	蔬食日		白米、蔥油	土魷魚條	年糕、黑輪、紅蘿蔔、大白菜	紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米段	青菜	杏仁凍、愛玉凍									
	1/11	一	白米飯	紅燒豬排/燒	春川炒雞/炒	芹香海帶三絲	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.8	6.5	2.8	2.5	107	34.4	26.5	822.5
			白米	豬排	馬鈴薯、年糕、雞丁	海帶、豆干、紅蘿蔔、芹菜	青菜	筍絲、肉絲									
	1/12	二	新營豆菜麵	豆乳雞丁/炸	什錦滷味/滷	奶皇包	炒青菜	魚丸湯	0	2	6.5	2.7	3	108	33.9	28.5	842.5
			麵條、豆芽菜	雞肉	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆干	奶皇包	青菜	魚丸									
	1/13	三	芝麻飯	蜜汁翅腿*2/燒	蒙古烤肉/炒	玉米炒蛋	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.8	7.2	3	2.5	117	37.2	27.5	886.5
			白米、黑芝麻	翅腿、蜜汁醬	肉片、豆芽菜	雞蛋、玉米	青菜	冬瓜、薑絲									
	1/14	四	胚芽飯	高昇排骨/炒	什錦雞丁/炒	沙茶火鍋	炒青菜	酸辣湯	0	2	6.6	3.5	3	117	39.7	32.5	939.5
			白米、胚芽米	排骨、馬鈴薯	雞丁、洋蔥、紅白蘿蔔	紅白蘿蔔.高麗菜.玉米	青菜	紅蘿蔔、黑木耳、高麗菜、雞蛋									
	1/15	五	柴魚酥飯	蒲燒鯛魚/烤	洋蔥炒蛋/炒	泡菜寬粉條	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	2.3	7	2.5	2.5	117	33.8	25	847.5
	蔬食日		白米、柴魚酥	蒲燒鯛魚	雞蛋、洋蔥	寬粉、大白菜	青菜	山粉圓、冬瓜磚									
行政	1/18	一	小米飯	蒜泥白肉/涮	馬鈴薯燒雞/燒	三色蒸蛋	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.9	6.5	3.2	2.5	107	37.3	28.5	855
			白米、小米	肉片、蒜泥	馬鈴薯.雞肉	雞蛋、三色豆	青菜	榨菜、金針菇									
	1/19	二	白米飯	三杯雞排/燒	肉燥油豆腐/燒	什錦杏鮑菇	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.9	6.8	3	2.5	112	36.5	27.5	861
			白米	雞排	絞肉、豆腐	杏鮑菇.地瓜.四季豆	青菜	白蘿蔔、排骨									
	1/28	一	白米飯	筍乾肉角/燒	梅子雞/炒	五香茶葉蛋	炒青菜	紅白K玉米湯	0	1.8	7	2.5	2.5	114	33.3	25	835
			白米	肉角、筍干	雞肉.高麗菜.梅子醬	雞蛋.滷包	青菜	紅白蘿蔔、玉米									
	1/29	二	義大利肉醬麵	蜜汁翅腿*2/燒	什錦火鍋/燒	芝麻包	炒青菜	玉米濃湯	0	1.7	6.2	2.2	2.5	113	33.5	25.5	874
			麵條、絞肉、玉米、紅蘿蔔	翅腿、蜜汁醬	紅白蘿蔔、玉米.豆腐	芝麻包	青菜	玉米、雞蛋									
	2/1	三	芝麻飯	香雞排/炸	四季豆燒肉/燒	紅絲炒蛋	炒青菜	鹽菜雞湯	0	2.3	6	2.7	2.5	108	37.2	28	852.5
			白米、黑芝麻	雞排	豬肉、四季豆	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	鹽菜、雞肉									
	2/2	四	豬油拌飯	烤豬排/烤	京醬雞柳/炒	高麗甜不辣	炒青菜	薑絲海芽湯	0	2	6	2.7	3.5	100	32.9	31	830
			白米、豬油	豬排	雞柳、豆芽菜	甜不辣.高麗菜	青菜	海帶芽									
	2/3	五	白米飯	糖醋魚片/燒	咖哩魚蛋/燒	蔬菜冬粉	炒青菜	珍珠奶茶	0.2	1.8	6	3	3.5	102	34.8	32.5	859.5
	蔬食日		白米	鮮魚片.糖醋醬	馬鈴薯.紅蘿蔔.魚蛋	冬粉.蔬菜	青菜	紅茶.鮮奶.小珍珠									