



德光中學午餐菜單



寒假輔導

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜	副菜	湯點	營養成份
1/28	四	白飯	烤雞腿排	瓜仔肉燥豆 乾丁	西芹甜不辣	炒青菜	海芽玉米湯	熱量：772 卡 醣類：102g 蛋白質：28g 脂肪：28g
1/29	五	廣東粥	黑胡椒豬排	一品肉圓	皮蛋豆腐	炒青菜	粥的料	熱量：742 卡 醣類：98g 蛋白質：29g 脂肪：26g
2/1	一	白飯	蔥油雞排	肉燥福州丸	紅玉炒蛋	炒青菜	筍片排骨湯	熱量：751 卡 醣類：101g 蛋白質：26g 脂肪：27g
2/2	二	芝麻飯	蜜汁豬排	咖哩雞	薯條+芋丸	炒青菜	金針菇 筍絲湯	熱量：751 卡 醣類：102g 蛋白質：25g 脂肪：27g
2/3	三	白飯	椒鹽旗魚片	魚板蒸蛋	泡菜年糕	炒青菜	冬瓜山粉圓	熱量：743 卡 醣類：99g 蛋白質：26g 脂肪：27g

工廠登記：0103F0355

電話：2503296 傳真：2500224

營養師：劉睿捷(營養字第 007030 號)

地址：台南市中華北路一段 203 巷 73 號

信箱：goodtaste@so-net.net.tw

本公司使用國產豬肉