

德光中學110年2/22~2/26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	脂肪	熱量	
2/22	一		胚芽飯/水煮	塔香雞丁/炒	紅燒控肉/燒	茄汁蝦仁捲/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	102	28	29	781	三樓
		食材	白米/胚芽	雞肉/九塔	豬肉/蘿蔔	蝦仁捲	青菜	金針菇/筍絲					
2/23	二		廣東粥/水煮	黑胡椒豬排/烤	麥克雞塊*2/炸	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	118	26	28	828	三樓
		食材	白米	豬排	麥克雞塊	黑糖饅頭	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋					
2/24	三	三章一Q	白飯/水煮	蒜香雞丁/炒	肉燥蒸蛋/蒸	玉米奶酥/炸	炒青菜/炒	豆腐味噌湯/水煮	96	28	28	746	三樓
		食材	白米	雞丁/蒜	雞蛋/絞肉	玉米奶酥	青菜	豆腐/味噌					
2/25	四		白飯/水煮	蒜味肉片/炒	咖哩雞丁/燴	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/水煮	113	28	29	825	三樓
		食材	白米	豬肉片/青菜	雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐	青菜	冬瓜/薑絲					
2/26	五		什錦炒麵/炒	糖醋旗魚片/炸	泡菜年糕/炒	小黃瓜甜不辣/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	108	27	29	797	三樓
		食材	麵條/蔬菜	旗魚片/糖醋醬	年糕/泡菜	小黃瓜/甜不辣	青菜	綠豆					

營養師：劉睿僊

營養字：007030

地址：台南市中華北路一段203巷73號