德光中學110年2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
4F	2/22	一	白米飯	無骨雞排/燒	四季豆肉角/燒	蔬菜冬粉	炒青菜	鹽菜肉絲湯	0	1.6	6.3	2.5	3	102.5	31.7	28	803.5
			白米	無骨雞排	肉角、四季豆	冬粉、蔬菜	青菜	鹽菜、肉絲									
	2/23	二	胚芽飯	紅燒豬排/燒	京醬雞柳條/炒	紅絲炒蛋	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.6	6	2.8	2.8	98	33.2	28	796
			白米、胚芽米	豬排	雞柳、洋蔥	雞蛋、紅蘿蔔	青菜	豆腐、柴魚、味噌									
	2/24	三	白米飯	南瓜燒雞/燒	酸白菜肉片/炒	香菇蜜甜不辣	炒青菜	薑絲紫菜湯	0	1.7	6.5	2.5	2.8	106	32.2	27	811
			白米	雞肉、南瓜	白菜、肉片	香菇、甜不辣	青菜	紫菜、薑絲									
	2/25	四	茄汁肉醬麵	蜜汁翅腿+熱狗/炸	回鍋肉/炒	黑糖饅頭	炒青菜	玉米濃湯	0	1.3	6	2.6	3	96.5	31.5	28	782.5
			麵條、絞肉、玉米、洋蔥	翅腿、熱狗	豬肉、豆干	黑糖饅頭	青菜	玉米粒、雞蛋									
	2/26	五	白米飯	蒲燒鯛魚/烤	咖哩魚蛋/燒	五味日式豆腐	炒青菜	杏仁仙草	0	1.3	6.3	2	2.8	101	27.9	24	749.5
	蔬食日		白米	蒲燒鯛魚	馬鈴薯、紅蘿蔔、魚蛋	板豆腐、五味醬	青菜	杏仁凍、仙草凍									