

德光中學110年2月營養葷食菜單

久大食品便當廠提供 地址：台南市安平區平豐路391巷22弄14號 營養師：尹青子 營養字：第009713號

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
2/22	一	烤肉飯/煮	蛋燒肉丸子/燒	麥克雞塊/炸	紅油水餃/煮	炒青菜	鮮菇湯/煮	122	25	26	822
		白米.肉絲	雞肉丸.雞蛋	麥克雞塊	豆腐.紅蘿蔔.木耳	青菜	金針菇.秀珍菇.木耳				
2/23	二	白米飯/煮	香酥肉排/炸	肉燥滷蛋/滷	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	121	26	25	813
		白米	雞腿排	雞蛋.肉燥	甜不辣.高麗菜	青菜	冬菜.冬粉				
2/24	三	地瓜飯/煮	梅醬翅腿/烤	蒜泥肉片/炒	拌四寶/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	120	25	27	823
三章 一Q		白米.地瓜	翅腿	肉片.高麗菜	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	冬瓜磚.山粉圓				
2/25	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	綜合杏鮑菇/炸	番茄炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817
		白米	雞腿丁.馬鈴薯	燒賣.翡翠	番茄.雞蛋	青菜	魚丸.海帶芽				
2/26	五	白米飯/煮	樹子蒸旗魚/蒸	家常豆腐/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	菜頭玉米湯/煮	121	26	24	804
蔬食 日		白米	旗魚片	豆腐	花椰菜.起司絲	青菜	白蘿蔔.玉米				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉