

德光中學110年4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		
2F + 行政	4/6	二	白米飯	馬鈴薯燒雞/燒	珍菇肉絲/炒	韓式年糕黑輪條	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.5	6.6	2.6	3.2	106.5	32.9	29	838.5
			白米飯	雞肉.馬鈴薯	肉絲.金針菇.香菇	黑輪條.年糕	青菜	排骨.白蘿蔔									
	4/7	三	胚芽飯	香酥翅腿+地瓜/炸	粉蒸排骨/蒸	雙菇白菜滷	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.6	6.4	2.4	3.2	104	31.2	28	812
			白米.胚芽	翅腿.地瓜	排骨	大白菜.金針菇.秀珍菇	青菜	豆腐.柴魚.味噌醬									
	4/8	四	鴨肉羹麵	三杯杏鮑菇雞丁/炒	回鍋肉/炒	銀絲捲	炒青菜	鴨肉羹麵料	0	1.8	6.5	2.6	3.2	106.5	33	29	839
			麵條	雞丁.杏鮑菇	肉片.豆干.高麗菜.紅蘿蔔	銀絲卷	青菜	白蘿蔔.鴨肉									
	4/9	五	香蔥拌飯	烤鯖魚/烤	豆薯炒蛋/炒	麻辣燙	炒青菜	檸檬杏仁愛玉	0	1.7	6.1	2	3.2	100	27.9	26	763.5
蔬食日		白米.蔥油	鯖魚	雞蛋.豆薯	紅白蘿蔔.玉米.高麗菜	青菜	杏仁凍.愛玉凍.檸檬汁										
3F	4/12	一	芝麻飯	紅燒豬排/燒	梅子雞/燒	三杯油豆腐	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.6	6	2.8	3.2	98	33.2	30	814
			白米.黑芝麻	豬排	雞肉.高麗菜	油豆腐.紅蘿蔔.洋蔥	青菜	筍絲.肉絲									
	4/13	二	地瓜飯	麥克雞塊*3/炸	洋蔥肉絲/炒	翡翠蒸蛋	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.5	6.2	3	3	100.5	34.9	30	831.5
			白米.地瓜	麥克雞塊	肉絲.洋蔥	雞蛋.翡翠	青菜	南瓜.雞蛋									
	4/14	三	白米飯	咖哩肉角/燒	京醬雞柳/燒	泡菜臭豆腐	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.7	6.3	2.8	3.2	103	33.9	30	837.5
			白米	肉角.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞柳.豆芽菜	豆腐.高麗菜	青菜	雞蛋.紫菜									
	4/15	四	義大利肉醬麵	塔香鹽酥雞/炸	小瓜肉片/炒	芝麻包	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	1.7	6	2.5	3.2	98.5	31.2	29	794
		麵條.絞肉.洋蔥.蕃茄	雞丁.九層塔	肉片.小黃瓜	芝麻包	青菜	白蘿蔔.魚丸										
4/16	五	柴魚酥米飯	糖醋魚片/燒	麻婆豆腐/燒	玉米炒蛋	炒青菜	麥仔茶	0	1.2	6.5	2.6	3.2	103.5	32.4	29	824	
蔬食日		白米.柴魚酥	鮮魚片.糖醋醬	豆腐	雞蛋.玉米	青菜	大麥										
4F	4/19	一	白米飯	無骨雞排/炸	肉燥油豆腐/燒	蛋刺大白菜	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.7	6	2.4	3.2	98.5	30.5	28	786.5
			白米	無骨雞排/炸	肉燥.豆腐	大白菜.雞蛋	青菜	冬瓜.薑絲									
	4/20	二	海苔香鬆飯	芝麻烤豬排/烤	芥藍雞柳/炒	焗烤馬鈴薯	炒青菜	酸辣湯	0	1.7	6.4	2.5	3.2	104.5	32	29	822
			白米.海苔香鬆	豬排.白芝麻	雞柳.芥藍菜	馬鈴薯.起司	青菜	紅蘿蔔筍絲黑木耳豆腐									
	4/21	三	白米飯	筍干扣肉/燒	酸白菜雞丁/炒	洋蔥紅絲炒蛋	炒青菜	冬菜冬粉雞湯	0	2	6.3	2.8	3.2	104.5	34.2	30	845
			白米	豬肉.筍干	雞丁.大白菜	雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥	青菜	冬菜.冬粉.雞丁									
	4/22	四	醃醬麵	蜜汁雞丁/燒	番茄燒肉/燒	鍋貼	炒青菜	黃瓜魚丸湯	0	1.6	6.2	2.8	3.2	101	33.6	30	828
		麵條.醃醬	雞丁.蜜汁醬	豬肉.蕃茄.白蘿蔔	鍋貼	青菜	大黃瓜.魚丸										
4/23	五	什錦蛋炒飯	蒲燒鯛魚/烤	家常豆腐/炒	彩椒青花菜	炒青菜	綠豆麥片湯	0	1.5	6.5	2	3.2	105	28.5	26	786.5	
蔬食日		白米.雞蛋.三色豆	蒲燒鯛	豆腐.筍片.黑木耳	青花菜.彩椒	青菜	綠豆.麥片										
5F	4/26	一	地瓜飯	紅麴豬排/烤	洋蔥雞柳/炒	蔬菜冬粉	炒青菜	薑絲紫菜湯	0	1.6	6.7	2.5	3.2	108.5	32.5	29	840.5
			白米.地瓜	豬排	雞柳.洋蔥	冬粉.蔬菜	青菜	紫菜.薑絲									
	4/27	二	燕麥飯	冬瓜排骨酥/燒	鹽水雞/炒	五味日式豆腐	炒青菜	高麗蛋花湯	0	1.7	6	2.8	3.2	98.5	33.3	30	816.5
			白米.燕麥	排骨.冬瓜	雞丁.小黃瓜.洋蔥	豆腐.五味醬	青菜	高麗菜.雞蛋									
	4/28	三	白米飯	鳳梨糖醋雞丁/燒	蒼蠅頭/炒	雙菇燴黃瓜	炒青菜	紅白K玉米湯	0.2	2	6.1	2.3	3.2	104.5	30.3	28	805.5
			白米	雞丁.鳳梨.糖醋醬	絞肉.豆干丁.豆豉	大黃瓜.金針菇.秀珍菇	青菜	紅白蘿蔔.玉米									
	4/29	四	豬油拌飯	蒜味火鍋肉/涮	麻油雞麵線/燒	香菇蜜甜不辣	炒青菜	蕃茄豆腐蛋花湯	0	1.6	6.5	2.5	3.5	105.5	32.1	30	840
		白米.豬油	火鍋肉片.高麗菜	雞肉.麵線	甜不辣.香菇	青菜	蕃茄.豆腐.雞蛋										
4/30	五	豆菜麵	香酥虱目魚柳/炸	醬燒杏鮑菇米血/燒	關東煮	炒青菜	冬瓜粉圓	0	1.8	6.6	1.5	3.5	108	25.5	25	777	
蔬食日		麵條.豆芽菜	虱目魚柳	杏鮑菇.米血	紅.白蘿蔔.玉米.黑輪	青菜	冬瓜磚.粉圓										

\* 本公司使用之豬肉為國產豬肉

營養師：侯佳伶

營養字：第010495號

台南市安南區永安路98號