德光中學109年9/1~9/30營養葷食菜單　　好口味食品廠提供

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
9/1	三	三章一Q日	白飯/水煮	蒜味肉排/炒	日式蒸蛋/蒸	韭菜豆干/炒	炒青菜/炒	柴魚味噌湯/水煮	98	28	26	738	四樓
		食材	白米	豬排	雞蛋	豆干/韭菜	青菜	味噌/柴魚/海帶芽					
9/2	四		胚芽飯/水煮	無骨香雞排/炸	肉燥豆腐/燴	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	檸檬山粉圓/水煮	99	27	29	765	四樓
		食材	白米/胚芽	無骨香雞排	豆腐/絞肉	燒賣/雞蛋	青菜	山粉圓/檸檬					
9/3	五		廣東粥/水煮	蒲燒鯛/烤	茶葉蛋/魯	煉乳銀絲卷/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	112	26	29	813	四樓
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋	銀絲卷/煉乳	青菜	蔬菜/豬肉/三色豆					
9/6	一		白飯/水煮	雞堡/炸	蒙古炒肉/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	雙冬湯/水煮	98	27	28	752	五樓
		食材	白米	雞堡	豬肉/蔬菜	雞蛋/玉米粒	青菜	香菇/冬瓜					
9/7	二		胚芽飯/水煮	鐵板豬排/烤	咖哩魚蛋/燴	馬蹄條/炸	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/水煮	110	26	29	805	五樓
		食材	白米/胚芽	豬排	魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	馬蹄條	青菜	紫菜/雞蛋					
9/8	三	三章一Q日	海苔香鬆飯/水煮	麻油雞/燒	日式蒸蛋/蒸	花生四寶/炒	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/水煮	98	28	27	747	五樓
		食材	白米/海苔香鬆	雞肉/高麗菜	雞蛋/柴魚	紅蘿蔔/毛豆/豆干/花生	青菜	魚丸/蘿蔔					
9/9	四		白飯/水煮	烤雞排/烤	肉燥豆腐/炒	小黃瓜甜不辣/炒	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/水煮	99	27	27	747	五樓
		食材	白米	雞排	豆腐/絞肉	小黃瓜/甜不辣	青菜	冬瓜糖磚/檸檬					
9/10	五		廣東粥/水煮	蒲燒鯛/烤	茶葉蛋/魯	銀絲捲/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	26	26	778	五樓
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋	銀絲捲	青菜	蔬菜/豬肉/三色豆					
9/11	六		白飯/水煮	鹽酥雞丁/炸	打拋肉/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	97	27	27	739	五樓
		食材	白米	雞肉/地瓜條	洋蔥/絞肉	燒賣/雞蛋	青菜	金針菇/筍絲					
9/13	一		胚芽飯/水煮	烤雞腿/烤	泡菜肉片/炒	金針菇南瓜/蒸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	101	27	27	755	二樓
		食材	白米/胚芽	雞腿	豬肉片/大白菜	金針菇/南瓜	青菜	玉米粒/雞蛋					
9/14	二		白飯/水煮	蘑菇醬豬排/燴	家常豆腐/燴	蔬菜炒甜不辣/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	99	28	27	751	二樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	豆腐/三色豆	甜不辣/蔬菜	青菜	金針菇/筍絲					
9/15	三	三章一Q日	白飯/水煮	鳳梨燒雞/炒	肉燥蒸蛋/蒸	香腸片白花菜/炒	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/水煮	99	28	28	760	二樓
		食材	白米	雞丁/鳳梨	雞蛋/絞肉	香腸片/白花菜	青菜	魚丸/蘿蔔					
9/16	四		小米飯/水煮	無骨香雞排/炸	洋蔥肉絲/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	蔬菜豆腐湯/水煮	101	28	29	777	二樓
		食材	白米/小米	無骨香雞排	肉絲/洋蔥	燒賣/雞蛋	青菜	蔬菜/豆腐					
9/17	五		芝麻飯/水煮	蔥爆魚條*2/紅燒	茶葉蛋/魯	香菇冬瓜/紅燒	炒青菜/炒	仙草茶/水煮	99	27	29	765	二樓
			白米/芝麻	土魠魚條	雞蛋	香菇/冬瓜	青菜	仙草					
9/20	一		中秋節連假										
		食材											
9/21	二		中秋節連假										
		食材											
9/22	三	三章一Q日	白飯/水煮	蘿蔔燒雞/燒	銀芽肉絲/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	鮮菇湯/水煮	98	27	27	743	三樓
		食材	白米	雞肉/蘿蔔	豬肉絲/豆芽菜	燒賣/雞蛋	青菜	高麗菜/金針菇					
9/23	四		廣東粥/水煮	滷豬排/魯	茶葉蛋/魯	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	120	28	27	835	三樓
		食材	白米	豬排	雞蛋	銀絲卷	青菜	蔬菜/豬肉/三色豆					
9/24	五		小米飯/煮	蒲燒鯛/烤	咖哩魚蛋/燴	筍片蝦捲/炒	炒青菜/炒	檸檬冬瓜/水煮	101	26	26	742	三樓
		食材	白米/小米	蒲燒鯛	魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	蝦捲/筍片	青菜	冬瓜糖磚/檸檬					
9/27	一		白飯/水煮	照燒玉米腿丁/燒	咖哩肉片/燴	韓式粉條/拌	炒青菜/炒	梅子綠茶/水煮	108	27	27	783	四樓
		食材	白米	雞肉/蘿蔔/玉米粒	豬肉片/馬鈴薯/紅蘿蔔	粉條/蔬菜	青菜	綠茶茶包/梅子					
9/28	二		胚芽飯/水煮	無骨香雞排/炸	肉燥豆腐/燴	茄汁蝦仁捲/炒	炒青菜/炒	筍片雞丁湯/水煮	98	28	29	###	四樓
		食材	白米/胚芽	無骨香雞排	豆腐/絞肉	蝦捲/筍片	青菜	雞肉/筍片					
9/29	三		白飯/水煮	烤雞排/烤	銀芽肉絲/炒	柴魚花枝丸/燒	炒青菜/炒	紫菜金針湯/水煮	99	27	28	756	四樓
		食材	白米	雞排	肉絲/豆芽菜	花枝丸	青菜	金針菇/紫菜					
9/30	四		小米飯/水煮	蒜味豬排/魯	日式蒸蛋/蒸	綜合滷味/魯	炒青菜/炒	味噌湯/水煮	101	28	27	759	四樓
		食材	白米/小米	豬排	雞蛋/柴魚	海帶/豆干/蘿蔔	青菜	味噌/柴魚/海帶芽					

營養師：劉睿倢　　營養字:007030　　地址:台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~