

臺南市東區私立德光中學11009月菜單														嘉丞食品工廠			
日期	星期		主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量					
9/1	三	2F + 行政	白飯/煮	蘿蔔肉丁/煮	打拋雞/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	大白菇菇湯/煮	91.5	28.2	25	720					
			白米120	白蘿蔔30 肉丁30	洋蔥20 雞丁30九層塔1	紅蘿蔔30 蛋液20	青菜60	大白菜10 秀珍菇10金針菇10									
9/2	四		芝麻飯/煮	蒙古炒雞/炒	貢丸肉燥/煮	地瓜球/炸	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	102	26	22.5	755					
			芝麻適量 白米120	雞丁35 豆芽菜25	貢丸10 肉燥30	地瓜球*2	青菜60	玉米10但葉10									
9/3	五		小米飯/煮	蒲燒雕/蒸	翡翠蒸蛋/蒸	海結百頁/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	107	25	28	780					
			小米10 白米110	蒲燒雕35	翡翠適量 蛋液30	海帶結25百頁30	青菜60	大麥茶50 山粉圓10									
9/6	一	3F	白飯/煮	滷雞腿/煮	蒙古炒肉/炒	丁香花生豆乾/炒	青菜/炒	梅子綠/煮	102	28	28	780					
			白米120	雞腿45	豆芽20肉絲30	丁香適量 花生5 豆干30	青菜60	梅子適量 綠茶50									
9/7	二		糙米飯/煮	瓜仔雞/煮	糖醋排骨/煮	白菜滷/煮	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	102	26	25	755					
			糙米10 白米110	雞丁40 筍片20 百頁15	糖醋適量 排骨40 洋蔥20	大白菜45 蝦皮2	青菜60	紫菜1 蛋液10									
9/8	三		白飯/煮	南瓜燉肉/煮	三杯雞/炒	西芹甜不辣/炒	青菜/炒	味噌湯/煮	81.5	25.8	22.5	718					
			白米120	南瓜25 肉丁35	雞丁40	西芹10 甜不辣30	青菜60	味噌適量 豆腐10									
9/9	四		麻醬麵/煮	沙茶油菜雞/煮	馬鈴薯燉肉/煮	黑糖花捲/煮	青菜/炒	大瓜排骨湯/煮	85	28.9	28	709					
			麻醬適量 麵條200	油菜25 雞丁40	馬鈴薯25 肉丁30	黑糖花捲50	青菜60	大黃瓜10 排骨10									
9/10	五		燕麥飯/煮	椒鹽魚柳/炸	粉絲豆腐煲/煮	紅絲炒蛋/炒	青菜/炒	豆薯湯/煮	81.5	25.8	22.5	718					
			燕麥10 白米110	虱目魚柳40 地瓜25	粉絲15 豆腐20高麗菜10紅蘿蔔5	紅蘿蔔20 蛋液30	青菜60	豆薯10 木耳5 紅蘿蔔5									
9/11	六		白飯/煮	雞腿排/烤	玉米肉末/煮	芝麻海絲/炒	青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/煮									
			白米120	雞腿排40	玉米粒40 肉末30	海帶絲35 芝麻適量	青菜60	白蘿蔔10 魚丸10									
9/13	一	4F	白飯/煮	豆香雞丁/煮	壽系燒肉/煮	絲瓜麵線/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	102	28	28	780					
			白米120	豆腐20 雞丁40	洋蔥20 肉片30	絲瓜25麵線20	青菜60	大麥茶50 山粉圓10									
9/14	二		胚芽飯/煮	味噌豬肉/煮	香酥翅腿/炸	五香素三寶/煮	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	102	26	25	755					
			胚芽10 白米110	味噌適量 豬肉35	翅腿40	車輪20 筍干20 海結30	青菜60	白蘿蔔10排骨10									
9/15	三		白飯/煮	滷雞排/煮	小瓜軟骨/煮	蜜地瓜/煮	青菜/炒	什錦湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	雞排45	小黃瓜25 軟骨30	地瓜45	青菜60	高麗菜15 秀珍菇5金針菇5									
9/16	四		大滷麵/煮	葵瓜子炒雞/炒	高麗年糕肉絲/煮	煉乳銀絲捲/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	26	25	755					
			油麵200	雞丁40 地瓜20	高麗菜25 年糕10 肉絲30	銀絲捲30	青菜60	蛋液10 木耳2 紅蘿蔔10肉羹10									
9/17	五		小米飯/煮	糖醋魚柳/煮	翡翠蒸蛋/蒸	芹菜菜脯車輪/炒	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	102	28	28	780					
			小米10 白米110	洋蔥20 虱目魚柳40	翡翠適量 蛋液30	芹菜1蔡脯10車輪20	青菜60	薑絲1 海芽5									
9/20	一		中秋連假不供餐														
9/21	二																
9/22	三	5F	白飯/煮	滷雞腿/煮	肉燥豆干/煮	枸杞高麗/炒	青菜/炒	筍片排骨湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	雞腿40	豆干30 肉燥25	枸杞適量 高麗菜60	青菜60	筍片10 排骨10									
9/23	四		豆菜麵/炒	青龍乾鍋雞/炒	紫蘇梅豬肉/煮	洋蔥炒蛋/炒	青菜/炒	玉米雞湯/煮	102	26	25	755					
			豆芽菜10 麵條200	青龍適量 雞丁40	豬肉35 白蘿蔔25	洋蔥20 蛋液30	青菜60	玉米10 雞丁10									
9/24	五		胚芽飯/煮	鮮蝦排/炸	什錦火鍋/煮	大瓜魚丸/煮	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	28	28	780					
			胚芽米10 白米110	鮮蝦排45	高麗菜 40凍豆腐30	大黃瓜40 魚丸適量	青菜60	綠豆10									
9/27	一	2F + 行政	白飯/煮	香酥雞腿/炸	咖哩肉片/煮	韓式粉條/炒	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	102	26	25	755					
			白米120	雞腿45	咖哩適量 肉片30 馬鈴薯25	黃豆芽10 寬粉10紅蘿蔔10木耳5	青菜60	白蘿蔔10 大骨10									
9/28	二		糙米飯/煮	帶骨豬排/煮	塔香雞丁/炒	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	102	28	28	780					
			糙米10 白米110	帶骨豬排50	雞丁40 九層塔1	地瓜45 梅粉適量	青菜60	紫菜1 蛋液10									
9/29	三		白飯/煮	BBQ雞排/烤	京醬肉絲/煮	奶油玉米/煮	青菜/炒	花瓜雞湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	雞排45	肉絲30 油菜25	玉米40奶油適量	青菜60	碎花瓜適量 雞丁10									
9/30	四		鍋燒意麵/煮	黑胡椒豬排/煮	海結蘿蔔/煮	黑糖花捲/煮	青菜/炒	鍋燒湯/煮	102	26	25	755					
			意麵200	黑胡椒適量 豬排40	海結20 白蘿蔔20 豆干15	黑糖花捲50	青菜60	高麗菜20 火鍋料									