

德光中學110年9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	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
5F	9/1	三	白米飯	紅燒豬排/燒	咖哩雞/炒	家常豆腐/燒	炒青菜	柴魚味噌湯	1.4	6.3	2.8	3	102	33.6	29	821
			白米	里肌豬排	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	板豆腐,筍片	青菜	豆腐,柴魚片,味噌醬								
	9/2	四	燕麥飯	青花雞柳/燒	紅燒肉角/燒	高麗甜不辣/炒	炒青菜	鹽菜雞湯	1.8	6.3	2.4	2.8	104	31.2	26	792
			白米,燕麥	青花菜,雞柳	肉角,紅蘿蔔	高麗菜,甜不辣	青菜	鹽菜,雞丁								
	9/3	五	白米飯	莎莎醬佐花枝排/炸	麻辣燙/燙	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	金桔檸檬汁	1.7	6.6	1.5	3	108	25.4	22.5	752
	蔬食日		白米,胚芽米	花枝排,莎莎醬	白蘿蔔,黑輪,玉米	蔬菜,冬粉	青菜	金桔汁,檸檬汁								
2F +行政	9/6	一	白米飯	脆皮翅腿/炸	肉燥嫩豆腐/燒	魚香煎蛋/煎	炒青菜	酸辣湯	1.4	6	2.8	3	97	33	29	800
			白米	翅腿	絞肉,豆腐	雞蛋	青菜	筍絲,紅蘿蔔,木耳								
	9/7	二	地瓜飯	沙茶豬排/燒	春川炒雞/炒	雙菇花枝羹/燴	炒青菜	當歸素肉湯	1.5	6.6	2.8	3	107	34.3	29	845
			白米,地瓜	里肌豬排	雞肉,馬鈴薯,年糕,洋蔥	花枝羹,金針菇,秀珍菇	青菜	素肉,當歸片								
	9/8	三	胚芽飯	筍乾扣肉/燒	雞粒豆腐煲/炒	油條燒賣/燴	炒青菜	紅白K玉米湯	1.5	6.3	2.8	2.8	102	33.7	28	815
			白米,胚芽米	筍乾,肉角	雞肉,豆腐	油條,燒賣	青菜	紅白蘿蔔,玉米								
	9/9	四	豬油拌飯	蒜味火鍋肉/涮	三杯雞甜不辣/炒	五味日式豆腐/燒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.6	6.3	2.8	2.8	103	33.8	28	817
			白米,豬油	火鍋肉片,高麗菜	雞丁,甜不辣	豆腐,五味醬	青菜	榨菜,金針菇								
	9/10	五	豆菜麵	香酥虱目魚柳/炸	醬燒杏鮑菇米血/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	柳橙汁	1.6	6.5	1.5	3	106	25.1	22.5	743
	蔬食日		麵條,豆芽菜	虱目魚柳	杏鮑菇,米血	黑糖饅頭	青菜	柳橙汁								
3F	9/11	六	五穀飯	蜜汁雞排/燒	紅燒麵輪海結/炒	玉米蒸蛋/蒸	炒青菜	杏仁仙草	1.4	6.3	2.8	3	102	33.6	29	821
			白米,五穀米	雞排,蜜汁醬	麵輪,海帶結,白蘿蔔	玉米,雞蛋	青菜	杏仁凍,仙草凍								
	9/13	一	白米飯	梅子雞/炒	打拋肉/炒	麻婆豆腐/燒	炒青菜	薑絲冬瓜湯	1.5	6	3	2.8	97.5	34.5	29	809
			白米	雞丁,梅子醬	絞肉,豆干,洋蔥	豆腐	青菜	冬瓜,薑絲								
	9/14	二	芝麻飯	蒜泥白肉/涮	南瓜燒雞/燒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	筍片排骨湯	1.6	6.3	3	2.8	103	35.2	29	832
			白米,芝麻	豬肉,蒜泥醬	南瓜,雞丁	菜脯,雞蛋	青菜	筍片,排骨								
	9/15	三	胚芽飯	高昇排骨/炒	香菇肉羹/煮	芝麻球+芋丸/炸	炒青菜	紫菜蛋花湯	1.6	7	2.5	3	113	33.1	27.5	853
			白米,胚芽米	排骨,馬鈴薯,紅蘿蔔	大白菜,香菇,肉羹	芝麻球,芋丸	青菜	乾紫菜,雞蛋								
	9/16	四	義大利肉醬麵	香酥雞柳/炸	什錦滷味/滷	炸銀絲卷+煉乳	炒青菜	玉米濃湯	1.5	6.5	2.6	3	105	32.7	28	823
			麵條,絞肉,洋蔥	雞柳,地瓜	豆干,紅白蘿蔔,海結	銀絲卷,煉乳	青菜	玉米,雞蛋								
4F	9/17	五	茄汁蛋炒飯	烤鯖魚/烤	泡菜寬粉條/炒	關東煮/煮	炒青菜	奶茶	1.6	6.6	2.5	2.8	107	32.3	26.5	816
	蔬食日		白米,番茄醬,雞蛋	鯖魚	寬粉條,大白菜	白蘿蔔,小黑輪,豆腐	青菜	紅茶包,牛奶								
	9/20	一	放假不用餐													
	9/21	二														
	9/22	三	小米飯	無骨雞排/炸	豆瓣肉片豆腐/燒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	薑絲海芽湯	1.2	6.5	2.8	3	104	33.8	29	830
			白米,小米	無骨雞排	肉片,豆腐,豆瓣醬	年糕,黑輪條	青菜	海帶芽,薑絲								
	9/23	四	醃醬拌麵	冬瓜排骨酥/燒	鹽水雞/拌	雙色饅頭/蒸	炒青菜	巧達濃湯	1.6	6	2.7	2.8	98	32.5	27.5	789
			麵條,醃醬	排骨酥,冬瓜	雞肉,洋蔥	雞蛋,黑糖饅頭	青菜	馬鈴薯,洋蔥,絞肉,雞蛋								
	9/24	五	白米飯	蒲燒鯛/烤	咖哩魚蛋/燒	薑絲米血豆芽/炒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.6	1.5	3	107	25.2	22.5	747
	蔬食日		白米	蒲燒鯛	馬鈴薯,紅蘿蔔,魚蛋	米血,豆芽菜	青菜	粉圓,冬瓜磚								
2F +行政	9/27	一	胚芽飯	宮保雞丁/炒	玉米肉末/炒	蛋刺白菜滷/燒	炒青菜	豆薯三絲湯	1.7	6.3	2.7	2.8	103	33.2	27.5	812
			白米,胚芽米	雞丁,乾辣椒	玉米,肉末	大白菜,雞蛋	青菜	豆薯,紅蘿蔔,木耳								
	9/28	二	白米飯	香滷圓蹄/滷	馬鈴薯燒雞/燒	馬蹄條+薯條/炸	炒青菜	筍絲肉絲湯	1.4	7.3	2.8	3	117	35.6	29	891
			白米	紅白蘿蔔,豬腳,排骨	馬鈴薯,雞丁	馬蹄條,薯條	青菜	筍絲,肉絲								
	9/29	三	大滷麵	綜合鹽酥雞/炸	京醬肉片/燒	芝麻包/蒸	炒青菜	滷麵料	1.4	7.2	2.8	3	115	35.4	29	884
			麵條	雞柳,地瓜	肉片,甜麵醬	芝麻包	青菜	高麗菜,雞蛋,肉絲,小黑輪								
	9/30	四	地瓜飯	紅燒豬排/燒	百菇麻油雞/燒	辣瓣豆腐/燒	炒青菜	魚丸湯	1.3	6	2.8	2.8	96.5	32.9	28	789
			白米,地瓜	里肌豬排	雞肉,菇	豆腐,辣瓣醬	青菜	魚丸								

營養師：侯佳伶

營養字:010495

台南市安南區永安路98號