

德光中學110年9/1~9/30營養葷食菜單												久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔 <9Y21070018>												
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													
3F	9/1	三	白米飯/煮	高麗菜回鍋肉/炒	蠔油雞丁/炒	焗烤馬鈴薯/煮	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25	829												
			白米	高麗菜.豬肉	雞丁.米血丁	馬鈴薯.起司	青菜	玉米塊.海根																
	9/2	四	芝麻飯/煮	烤雞翅/烤	瓜仔肉燥花枝丸/魯	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	126	25	25	829												
			白米.芝麻	雞翅	瓜仔.絞肉.花枝丸	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	白蘿蔔.排骨																
	9/3	五	白米飯/煮	蝦排/炸	咖哩三色/煮	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	124	23	27	831												
蔬食日		白米	蝦排	毛豆仁.馬鈴薯.紅蘿蔔	甜不辣.高麗菜	青菜	乾紫菜.雞蛋																	
4F	9/6	一	茄汁義大利麵/煮	芝麻雞腿排/烤	什錦滷味/魯	奶皇包/蒸	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	130	25	25	845												
			麵條.培根	雞腿排.芝麻	百頁.海結.黑輪	奶皇包	青菜	冬瓜磚.山粉圓																
	9/7	二	白米飯/煮	鳳梨筍干扣肉/魯	翡翠燒賣/蒸	客家小炒/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	24	25	833												
			白米	豬肉.筍干.鳳梨	燒賣.翡翠	豆干.乾魷魚.肉絲	青菜	豆腐.柴魚片																
	9/8	三	芝麻飯/煮	干貝燒雞/炒	洋蔥肉絲/炒	蒸蛋/蒸	炒青菜	玉米海結湯/煮	123	28	26	838												
			白米.芝麻	雞丁.金干貝	豬肉絲.洋蔥	雞蛋	青菜	玉米.海結																
	9/9	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	三杯雞/炒	韓式豆干/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	126	24	27	843												
			白米	肉片.時蔬	雞丁	豆干	青菜	高麗菜.雞蛋																
	9/10	五	白米飯/煮	椒鹽魚丁/炸	家常豆腐/炒	焗烤地瓜/烤	炒青菜	魚丸湯/煮	127	26	25	837												
	蔬食日		白米	魚丁	豆腐	地瓜.起司絲	青菜	白蘿蔔.魚丸																
5F	9/11	六	白米飯/煮	鐵路排骨/烤	肉末玉米/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	121	26	24	804												
			白米	豬排	豬肉.玉米粒	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	金針菇.秀珍菇																
	9/13	一	茄汁火腿炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炸	皮蛋豆腐/拌	臭臭鍋/煮	炒青菜	金針紫菜湯/煮	133	24	25	853												
			白米.火腿.雞蛋	雞丁.地瓜	豆腐.皮蛋	高麗菜.金針菇.臭豆腐.豆皮	青菜	乾紫菜.金針菇																
	9/14	二	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥花枝丸/魯	涼拌豆包/拌炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	125	24	24	812												
			白米飯	豬肉.蔬菜	絞肉.花枝丸	豆包.蔬菜	青菜	玉米.雞蛋																
	9/15	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	和風蛋捲/煎	螞蟻上樹/炒	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844												
			白米飯	雞丁.九層塔.薑	雞蛋	冬粉.蔬菜	青菜	豆腐.柴魚片																
	9/16	四	胚芽飯/煮	鐵路豬排/烤	珍珠丸子/蒸	魚香土豆/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	128	24	25	833												
			白米.胚芽	豬排	珍珠丸子	馬鈴薯	青菜	白蘿蔔.排骨																
2F	9/17	五	白米飯/煮	蒲燒鯛魚/烤	催淚蛋/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	126	25	25	829												
	蔬食日		白米	鯛魚	雞蛋.豆干.青龍椒	魚羹.大白菜	青菜	仙草汁.仙草凍																
	9/21	一	中秋節									0												
	9/22	二	中秋節									0												
	9/23	三	白米飯/煮	奶香燉肉/燉	蔥花煎蛋/煎	什錦杏鮑菇/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	26	25	813												
			白米飯	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞蛋.蔥	杏鮑菇.紅蘿蔔.韭菜花	青菜	素肉.當歸包																
	9/24	四	紫米飯/煮	豉汁雞丁/炒	瓜仔肉燥貢丸/魯	養生南瓜/蒸	炒青菜	筍片湯/煮	120	25	27	823												
			白米.紫米	雞丁.豆豉	瓜仔.絞肉.貢丸	南瓜.金針菇.枸杞	青菜	鮮筍.香菇																
9/25	五	白米飯/煮	糖醋網西蚵捲/炸	紅燒豆腐/燒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	123	25	25	817													
蔬食日		白米	網西蚵捲	豆腐.筍片	大黃瓜.雞蛋	青菜	金桔汁.檸檬汁																	
3F	9/27	一	皮蛋瘦肉粥/煮	刈包/蒸	烤雞腿排/烤	菜脯煎蛋/煎	炒青菜	粥/煮	132	25	24	844												
			白米	刈包	雞腿排	雞蛋.菜脯	青菜	皮蛋.肉絲																
	9/28	二	白米飯/煮	鐵路豬排/烤	麻婆豆腐/煮	焗烤地瓜/烤	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24	844												
			白米	豬排	豆腐.洋蔥.絞肉	地瓜.起司	青菜	白蘿蔔.排骨																
	9/29	三	糙米飯/煮	宮保雞丁/炒	蒙古烤肉/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	金針紫菜湯/煮	126	25	25	829												
			白米.糙米	雞丁.花生	豬肉.蔬菜	玉米.雞蛋	青菜	乾紫菜.金針菇																
	9/30	四	白米飯/煮	蔥爆雞丁/炒	酸白菜肉片/炒	韓式豆干/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	126	25	25	829												
		白米	雞丁	豬肉.大白菜	豆干	青菜	高麗菜.雞蛋																	

*本公司使用之豬肉為國產豬肉