

臺南市東區私立德光中學11011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				
11/1	一	3F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	三杯排骨/炒	大瓜什錦/煮	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	雞腿排40	薑片1九層塔1排骨35	大黃瓜50木耳5	青菜60	味噌適量 海芽10								
11/2	二		地瓜飯/煮	高麗肉片/炒	洋蔥燒雞/炒	咖哩魚蛋/煮	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	26	25	755				
			地瓜20 白米120	高麗25 肉片30	雞丁40 洋蔥20	咖哩適量 魚蛋20 馬鈴薯25紅蘿蔔10	青菜60	香菇適量 雞丁10白蘿蔔10								
11/3 三章一Q	三		白飯/煮	香酥雞翅/炸	筍干燉肉/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	海結排骨湯/煮	81.5	25.8	22.5	718				
			白米120	雞翅45	筍干20 肉丁35	大白菜25木耳5冬粉15	青菜60	海帶結10 排骨10								
11/4	四		小米飯/煮	麻醬青花燉肉/煮	韓式年糕雞/煮	毛豆豆乾/炒	青菜/炒	玉米濃湯/煮	85	28.9	28	709				
			小米10 白米110	麻醬適量 青花25肉丁40	雞丁40年糕10筍片15	毛豆適量 豆干40	青菜60	玉米10 蛋液10洋蔥10								
11/5	五		什錦炒麵/炒	蒲燒雕/蒸	紅蘿蔔炒蛋/炒	豆芽蘿蔔糕/炒	青菜/炒	古早味紅茶/煮	81.5	25.8	22.5	718				
			麵條200 高麗菜15 豆皮適量	蒲燒雕35	紅蘿蔔25 蛋液35	豆芽菜15蘿蔔糕25	青菜60	紅茶50								
11/8	一	4F	白飯/煮	三杯翅腿/煮	鮮筍肉燥/煮	馬鈴薯玉米/煮	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	翅腿50 薑1九層塔1	鮮筍20 肉燥35	馬鈴薯20玉米40	青菜60	白蘿蔔15 大骨10								
11/9	二		小米飯/煮	冬瓜肉絲/煮	紅蔥雞肉絲/炒	麻婆豆腐/煮	青菜/炒	酸菜豬血湯/煮	102	26	25	755				
			小米10 白米110	冬瓜25 肉絲30	雞肉絲30 紅蔥適量	絞肉20 豆腐40	青菜60	酸菜1 豬血10								
11/10	三		白飯/煮	滷豬排/煮	宮保雞丁/炒	豆皮大白/炒	青菜/炒	大瓜大骨湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	豬排45	雞丁40 乾辣椒1油花生5	豆皮適量大白菜60	青菜60	大黃瓜10大骨10								
11/11	四		香鬆飯/煮	燒烤雞腿排/烤	京醬肉絲/煮	玉米筍四季豆/炒	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755				
			香鬆適量 白米120	雞腿排45	肉絲30 高麗菜25	玉米筍10四季豆50	青菜60	冬菜1 冬粉10								
11/12	五		鹽水意麵/煮	香酥魚柳/炸	素鍋貼/煎	海苔豆腐/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	102	28	28	780				
			意麵200 豆芽菜15	虱目魚柳40洋蔥20	素鍋貼50(2顆)	豆腐50	青菜60	大麥茶50 山粉圓10								
11/15	一	5F	麻醬麵/煮	糖醋排骨/煮	麵輪燒雞/煮	水煎包/蒸	青菜/炒	花瓜雞湯/煮	102	26	25	755				
			麻醬適量 麵條200	排骨30洋蔥25彩椒適量	雞丁40 麵輪10 白蘿蔔20	水煎包50	青菜60	雞丁10 碎花瓜5								
11/16	二		白飯/煮	筍絲雞/煮	貢丸肉燥/煮	柴魚豆腐/煮	青菜/炒	大瓜蝦丸湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	筍絲20雞丁40	貢丸20絞肉35	柴魚片 適量 豆腐45	青菜60	大黃瓜20 蝦丸10								
11/17	三		地瓜飯/煮	BBQ雞排/烤	玉米肉末/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	大白菇菇湯/煮	102	26	25	755				
			地瓜20白米120	雞排45	玉米40 絞肉10	紅蘿蔔20蛋液30	青菜60	大白菜15 金針菇10香菇5								
11/18	四		白飯/煮	香酥豬排/炸	京醬高麗雞/炒	咖哩洋芋/煮	青菜/炒	古早味紅茶/煮	102	28	28	780				
			白米120	豬排45	高麗菜25 雞丁40	咖哩適量 馬鈴薯40紅蘿蔔20	青菜60	紅茶50								
11/19	五		小米飯/煮	蒲燒雕/蒸	魚板蒸蛋/蒸	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780				
			小米10 白米110	蒲燒雕30	魚板適量 蛋液40	丁香適量 花生5 豆干40	青菜60	味噌適量 海帶芽5								
11/22	一	2F + 行政	白飯/煮	香酥雞腿/炸	花瓜肉燥/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/煮	102	26	25	755				
			白米120	雞腿50	碎花瓜適量 肉燥30	豆干30芹菜10魷魚乾5	青菜60	白蘿蔔10 魚丸10								
11/23	二		炸醬刀削麵/煮	滷豬排/煮	紅燒雞/煮	焦糖布丁饅頭/蒸	青菜/炒	南瓜濃湯/煮	102	28	28	780				
			刀削麵200 炸醬適量	豬排45	雞丁40紅蘿蔔15白蘿蔔20	焦糖布丁饅頭50	青菜60	南瓜10 蛋液10洋蔥10								
11/24	三		地瓜飯/煮	香酥雞翅/炸	肉燥蒸蛋/蒸	韭菜豆乾 /炒	青菜/炒	冬菜冬粉雞湯/煮	102	28	28	780				
			地瓜15 白米120	雞翅50	肉燥20 蛋液35	韭菜5豆干45	青菜60	冬菜1 冬粉10雞丁10								
11/25	四		白飯/煮	帶骨豬排/煮	照燒玉米雞/煮	洋蔥 杏菇/煮	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	帶骨豬排50	玉米20 雞丁40	洋蔥25 杏鮑菇30	青菜60	味噌適量 海帶芽10								
11/26	五		蝦仁炒飯/炒	花枝蝦排/炸	花枝筍絲/煮	焗烤馬鈴薯/烤	青菜/炒	紅豆QQ圓/煮	102	26	25	755				
			蝦仁5 蛋液10白米120	花枝蝦排50	花枝30 筍絲25 紅蘿蔔10木耳5	馬鈴薯50	青菜60	紅豆10 QQ圓10								
11/29	四	3F	大滷麵/煮	沙茶里肌/煮	關東煮/煮	黑糖花捲/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780				
			油麵200	里肌50 沙茶適量	黑輪15米血15白蘿蔔20	黑糖花捲50	青菜60	肉羹10大白菜10蛋液10								
11/30	五		白飯/煮	咕咾肉/煮	蒙古炒雞/炒	海帶三絲/炒	青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	肉丁30地瓜20	雞丁40豆芽菜25	海帶20豆干絲20紅蘿蔔10	青菜60	冬瓜10 排骨10								

＊本公司使用之豬肉為國產豬肉