

臺南市東區私立德光中學110年12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
12/1 三章一 Q	三	3F	胚芽飯/煮	滷雞排/煮	什錦佃煮/煮	咖哩洋芋/煮	青菜/炒	筍片排骨湯/煮	82	26	23	718
			胚芽米10 白米110	雞排50	烏蛋適量 蘿蔔20火鍋料適量肉片30	馬鈴薯40 咖哩適量紅蘿蔔10	青菜70	筍片10 排骨10				
12/2	四	3F	白飯/煮	三杯雞/炒	炸物雙拼/炸	玉米肉末/煮	青菜/炒	羅宋湯/煮	85	29	28	709
			白米120	雞丁40 薑片1九層塔1	花枝丸*1 馬蹄條*1	肉末10玉米40	青菜70	高麗菜10番茄適量				
12/3	五	3F	蔥油拌飯/煮	椒鹽虱目魚柳/炸	大瓜魚丸/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	82	26	23	718
			白米120 蔥油適量	洋蔥20虱目魚柳40	大黃瓜40魚丸10	豆干50芹菜5	青菜70	綠豆10				
12/6	一	4F	鐵板麵/煮	鹹酥雞/炸	什錦火鍋肉/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	102	28	28	780
			牛排麵200 三色豆適量	雞丁40馬鈴薯25	肉片30 高麗菜25火鍋料適量	鍋貼*1	青菜70	玉米10 蛋液10				
12/7	二	4F	糙米飯/煮	滷豬排/煮	蘿蔔燒雞/煮	魚板大瓜/煮	青菜/炒	海結排骨湯/煮	102	26	25	755
			白米110 糙米10	豬排40	雞丁40蘿蔔25	魚板適量 大瓜40	青菜70	海帶結10排骨10				
12/8	三	4F	白飯/煮	宮保雞丁/炒	茄汁燉肉/煮	蟹絲青花/炒	青菜/炒	蔬菜鮮菇湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞丁40 油花生5 乾辣椒1	茄汁適量 馬鈴薯20肉丁30	蟹絲適量 青花菜50	青菜70	高麗菜10 杏鮑菇10				
12/9	四	4F	小米飯/煮	高麗肉片/炒	沙茶雞丁/炒	龍鳳腿/蒸	青菜/炒	綠豆粉角/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	高麗20肉片30	豆芽菜20 雞丁40	龍鳳腿20	青菜70	綠豆10粉角10				
12/10	五	4F	白飯/煮	虱目魚排/炸	日式蒸蛋/蒸	紅蔥米苔目/煮	青菜/炒	翡翠豆腐羹/煮	102	28	28	780
			白米120	虱目魚排50	蛋液30	紅蔥適量 米苔目40	青菜70	翡翠適量 豆腐10				
12/13	一	5F	什錦炒麵/炒	無骨雞排/炸	洋蔥豬柳/煮	藥膳米血/煮	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	26	25	755
			麵條200 高麗菜10木耳5	無骨雞排40	洋蔥25豬柳30	米血50	青菜70	香菇5雞丁10白蘿蔔10				
12/14	二	5F	小米飯/煮	蘿蔔燒肉/煮	三杯雞/炒	什錦滷味/煮	青菜/炒	冬至熱湯圓/煮	102	28	28	780
			白米110 小米10	肉丁30白蘿蔔20紅蘿蔔15	雞丁40薑片1九層塔1	豆干30海帶20花生5	青菜70	紅豆10 湯圓10				
12/15	三	5F	白飯/煮	香酥雞翅/炸	沙茶肉片/炒	絲瓜麵線/煮	青菜/炒	酸菜豬血湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞翅40	肉片30 油菜20	絲瓜25麵線15	青菜70	酸菜1 豬血10				
12/16	四	5F	胚芽飯/煮	滷雞腿/煮	白菜肉片/煮	柴魚豆腐/煮	青菜/炒	豆薯湯/煮	102	28	28	780
			胚芽10 白米110	雞腿40	大白菜30肉片30	豆腐40 柴魚適量	青菜70	豆薯20				
12/17	五	5F	白飯/煮	醬燒魚柳/煮	蟹絲蒸蛋/煮	焗烤洋芋/烤	青菜/炒	大白菇湯/煮	102	28	28	780
			白米120	虱目魚柳40 洋蔥20	蟹絲適量 蛋液35	起士絲適量 馬鈴薯35	青菜70	大白菜10杏鮑菇10金針菇10				
12/20	一	2F + 行政	白飯/煮	滷豬排/煮	蜜汁雞/煮	韭菜豆乾/炒	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120	豬排50	雞丁40 地瓜20	韭菜1豆干40	青菜70	白蘿蔔10 排骨10				
12/21	二	2F + 行政	小米飯/煮	香酥雞腿/炸	筍乾燉肉/煮	大瓜魚板/煮	青菜/炒	冬至熱湯圓/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	雞腿40	筍干20 肉丁35	大黃瓜40 魚板適量	青菜70	紅豆10 湯圓10				
12/22	三	2F + 行政	白飯/煮	排骨肉/煮	麻婆豆腐/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	102	28	28	780
			白米120	帶骨豬排40	豆腐40 絞肉適量	紅蘿蔔20 蛋液30	青菜70	榨菜1肉絲10				
12/23	四	2F + 行政	肉燥菠菜麵/炒	沙嗲肉片/炒	春川炒雞/炒	黑糖花捲/蒸	青菜/炒	紅棗白木耳/煮	102	28	28	780
			絞肉適量 菠菜麵200	肉片30油菜20	雞丁40馬鈴薯20	黑糖花捲50	青菜70	紅棗適量 白木耳10				
12/24	五	2F + 行政	香菇油飯/炒	香酥水晶魚/炸	章魚燒/煮	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	蔬菜湯/煮	102	26	25	755
			香菇5 糯米60 白米60魷魚乾5	水晶魚40	花枝丸*1柴魚片 適量	丁香1花生5 豆干40	青菜70	高麗菜10 南瓜10				
12/27	一	3F	白飯/煮	日式豬排/煮	椰奶雞/煮	高麗菜/炒	青菜/炒	關東煮/煮	102	26	25	755
			白米120	豬排40	雞丁40 馬鈴薯20紅蘿蔔20	高麗菜60	青菜70	蘿蔔10黑輪米血適量				
12/28	二	3F	小米飯/煮	燒烤雞腿排/烤	豆腐肉燥/煮	滷冬瓜/煮	青菜/炒	洛神梅/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	雞腿排40	豆腐30絞肉15	冬瓜40	青菜70	洛神梅50				
12/29	三	3F	白飯/煮	沙茶肉片/煮	宮保雞/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	玉米雞湯/煮	102	26	25	755
			白米120	沙茶適量 油菜25肉片	雞丁40 油花生5 筍片20	紅蘿蔔20 蛋液30	青菜70	玉米10 雞丁10				
12/30	四	3F	大滷麵/煮	洋蔥豬柳/煮	蜜汁雞/煮	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780
			油麵200	洋蔥25 豬柳30	雞丁40地瓜20	豬肉餡餅50	青菜70	大白菜15蛋液10木耳5				

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~