

德光中學110年12/1~12/30營養葷食菜單													好口味食品廠提供				食用樓
日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量					
12/1	三	三章一Q日	白飯/水煮	咖哩豬肉片/燴	麥克雞塊*2/炸	珍珠丸子*2/蒸	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸/水煮	98	28	28	756	五樓				
		食材	白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	麥克雞塊	珍珠丸子	青菜	魚丸/蘿蔔									
12/2	四		小米飯/水煮	無骨香雞排/炸	玉米肉末/炒	珍菇筍絲麵筋/炒	炒青菜/炒	羅宋湯/水煮	102	27	29	777	五樓				
		食材	白米/小米	無骨香雞排	絞肉/玉米粒	麵筋/金針菇/筍絲	青菜	高麗菜/番茄									
12/3	五		白飯/水煮	蒲燒鯛/烤	冬瓜魚丸/燒	柴魚蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	珍珠奶茶/水煮	108	28	29	805	五樓				
		食材	白米	蒲燒鯛魚	冬瓜/魚丸	雞蛋/柴魚	青菜	珍珠粉圓/紅茶包/奶粉									
12/6	一		芝麻飯/水煮	無骨香雞排/炸	蒙古炒肉/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	冬瓜香菇湯/水煮	103	28	29	785	二樓				
		食材	白米/芝麻	無骨香雞排	豬肉/蔬菜	燒賣	青菜	冬瓜/香菇									
12/7	二		白飯/水煮	洋蔥豬柳/炒	咖哩雞/燴	鍋貼/煎	炒青菜/炒	蘿蔔排骨湯/水煮	99	29	28	764	二樓				
		食材	白米	豬柳/洋蔥	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	鍋貼	青菜	排骨/蘿蔔									
12/8	三	三章一Q日	地瓜飯/水煮	芝麻烤雞腿/烤	關東煮/煮	糖醋蝦捲/燒	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/水煮	102	27	28	768	二樓				
		食材	白米/地瓜	雞腿	蘿蔔/肉片/火鍋料	蝦捲	青菜	筍絲/肉絲									
12/9	四		白飯/水煮	蒜泥豬排/魯	茶葉蛋/魯	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	薑絲海帶芽湯/水煮	108	27	29	801	二樓				
		食材	白米	豬排	雞蛋	冬粉/蔬菜/絞肉	青菜	海帶芽/薑絲									
12/10	五		茄汁炒飯/水煮	蔥燒旗魚片/燒	香菇三色豆蒸蛋/蒸	香滷豆干/魯	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	102	30	28	780	二樓				
			白米/三色豆	旗魚片/蔥段	雞蛋/香菇/三色豆	豆干	青菜	綠豆湯									
12/13	一		白飯/水煮	小黃瓜燒雞/炒	肉燥獅子頭/魯	干貝酥/炸	炒青菜/炒	玉米海帶根湯/水煮	101	27	27	755	三樓				
		食材	白米	雞肉/小黃瓜	絞肉/獅子頭	干貝酥	青菜	海帶根/玉米粒									
12/14	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/燒	筍絲木耳炒蛋/魯	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	110	28	30	822	三樓				
		食材	白米蔬菜/豬肉/三色豆	豬排	雞蛋/筍絲/木耳	黑糖饅頭	青菜	熱狗條									
12/15	三	三章一Q日	白飯/水煮	蜜汁翅腿*2/烤	麻婆豆腐/燴	茶葉蛋/魯	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/水煮	99	30	28	768	三樓				
		食材	白米	翅小腿	豆腐/絞肉	雞蛋	青菜	魚丸/冬瓜									
12/16	四		炒飯/炒	無骨香雞排/炸	關東煮/魯	海帶拌豆干/炸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	103	28	29	785	三樓				
		食材	白米/三色豆	無骨香雞排	蘿蔔/豬肉片/海帶	海帶/豆干	青菜	金針菇/筍絲									
12/17	五		芝麻飯/煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	韓式拌粉條/炒	炒青菜/炒	奶茶/水煮	106	30	28	796	三樓				
		食材	白米/芝麻	蒲燒鯛	雞蛋	冬粉/豆芽菜	青菜	紅茶包/全脂奶粉									
12/20	一		白飯/水煮	洋蔥燒雞/燒	回鍋肉片/炒	鍋貼/煎	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/水煮	102	27	29	777	四樓				
		食材	白米	雞肉/洋蔥	豬肉片/青椒/高麗菜/豆干	鍋貼	青菜	排骨/蘿蔔									
12/21	二		小米飯/水煮	紅燒控肉/魯	麥克雞塊*2/炸	翡翠福州丸/煮	青菜/炒	紅豆湯圓/水煮	110	26	29	805	四樓				
		食材	白米/小米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	福州丸	青菜	湯圓/紅豆									
12/22	三	三章一Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	筍絲木耳炒蛋/魯	糖醋蝦捲/燒	青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	98	28	29	761	四樓				
		食材	白米	雞排	雞蛋/筍絲/木耳	蝦捲	青菜	味噌/豆腐									
12/23	四		廣東粥/水煮	蜜汁豬排/烤	香菇甜不辣片/炒	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	香煎熱狗/煎	112	28	29	817	四樓				
		食材	白米蔬菜/豬肉/三色豆	豬排	甜不辣/香菇	黑糖饅頭	青菜	熱狗條									
12/24	五		白飯/水煮	香酥魚排/炸	什錦滷味/魯	蝦仁玉米炒蛋/炒	青菜/炒	珍珠奶茶/水煮	108	27	29	801	四樓				
		食材	白米	魚排	海帶/豆干/蘿蔔	蝦仁/雞蛋/玉米粒	青菜	珍珠粉圓/紅茶包/奶粉									
12/27	一		白飯/水煮	烤腿排/烤	紅燒控肉/魯	玉米海帶芽炒蛋/炒	青菜/炒	大白菜菇菇湯/水煮	103	28	29	785	五樓				
		食材	白米	雞腿排	豬肉/蘿蔔	雞蛋/海帶芽/玉米粒	青菜	大白菜/金針菇/香菇									
12/28	二		胚芽飯/水煮	無骨香雞排/炸	麻婆豆腐/燴	鍋貼/煎	炒青菜/炒	高麗菜蛋花湯/水煮	102	27	29	773	五樓				
		食材	胚芽/白米	無骨香雞排	豆腐/絞肉	鍋貼	青菜	雞蛋/高麗菜									
12/29	三		廣東粥/水煮	鐵板豬排/燒	關東煮/魯	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	110	27	27	791	五樓				
		食材	白米蔬菜/豬肉/三色豆	豬排	蘿蔔/豬肉片/海帶	銀絲卷	青菜	熱狗條									
12/30	四		白飯/水煮	芝麻翅腿*2	洋蔥豬柳/炒	什錦豆包/炒	青菜/炒	冬瓜粉圓/煮	106	29	28	792	五樓				
		食材	白米	翅小腿	豬柳/洋蔥	豆包/蔬菜	青菜	粉圓/冬瓜糖磚									
營養師：劉睿健 營養字：007030 地址：台南市中華北路一段203巷73號 ~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~																	