

臺南市東區私立德光中學111 1月菜單

嘉丞食品工廠

日期	星期	樓層	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
2/11	五	4F	大滷麵/煮	花枝排/炸	丁香花生豆乾/炒	黑椒洋蔥甜不辣/煮	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780
			油麵200	花枝排50	丁香2油花生5豆乾30	黑胡椒適量 洋蔥20甜不辣30	青菜70	蘿蔔15蛋液10魚丸10大白菜10				
2/14	一		胚芽飯/煮	筍絲肉絲/炒	蠔油黑輪雞/煮	干貝酥/炸	青菜/炒	味噌湯/煮	102	26	25	755
			胚芽10 白米	筍絲 肉絲/炒	黑輪20 雞丁40	干貝酥30	青菜70	味噌適量 豆腐10				
2/15	二		白飯/煮	蜜汁地瓜雞/煮	蒙古炒肉/炒	青花滷味/煮	青菜/炒	海結排骨湯/煮	102	28	28	780
			白米120	蜜汁適量 地瓜20 雞丁40	豆芽菜20 肉絲30	青花菜20 黑豆干30	青菜70	海帶結10排骨10				
2/16	三	5F	小米飯/煮	大瓜肉片/煮	宮保雞丁/炒	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	芹香蘿蔔湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	大黃瓜20 肉片30	雞丁40 乾辣椒1 油花生5	玉米20 蛋液30	青菜70	西洋芹5白蘿蔔10				
2/17	四		白飯/煮	無骨香雞排/炸	咖哩魚蛋/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	大白菇湯/煮	102	28	28	780
			白米120	無骨雞排50	咖哩適量 魚蛋10 馬鈴薯20 紅蘿蔔10	冬粉20 時蔬10	青菜70	大白菜10金針菇10杏鮑菇10				
2/18	五		地瓜飯/煮	糖醋魚柳/煮	塔香杏鮑菇豆干/炒	豆皮高麗菜/炒	青菜/炒	綠豆粉角/煮	102	28	28	780
			地瓜10 白米120	虱目魚柳 30 洋蔥	塔香1 杏鮑菇20 豆干30	豆皮適量 高麗菜70	青菜70	綠豆10 粉角10				
2/21	一		白飯/煮	卡啦雞腿堡/炸	彩椒洋蔥肉片/煮	炒冬粉/炒	青菜/炒	味噌湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞腿堡50	洋蔥20 彩椒10 肉片30	冬粉20 時蔬10	青菜70	味噌適量 豆腐10				
2/22	二		小米飯/煮	帶骨豬排/煮	黑胡椒炒雞/煮	小瓜甜不辣/煮	青菜/炒	熱綠豆湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	豬排50	雞丁40 黑胡椒適量	小黃瓜20 甜不辣30	青菜70	綠豆10 粉角10				
2/23	三	2F + 行政	白飯/煮	咖哩雞/煮	青花豬柳/炒	玉米蒸蛋/蒸	青菜/炒	芹香蘿蔔湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞丁40馬鈴薯20 紅蘿蔔10	豬柳30青花菜20	玉米10 蛋液30	青菜70	芹菜1 白蘿蔔10				
2/24	四		胚芽飯/煮	滷豬排/煮	三杯雞/煮	海帶三絲/炒	青菜/炒	花瓜雞湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	豬排 50	雞丁40 薑片1九層塔1	海帶絲30木耳5 紅蘿蔔10	青菜70	碎花瓜適量 雞丁10				
2/25	五		大滷麵/煮	花枝蝦排/炸	香菇豆腐/煮	素菜包/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780
			油麵200	花枝蝦排50	香菇 10 豆腐40	菜包50	青菜70	大白菜10蘿蔔10魚丸適量				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉