

德光中學111年2月葷食菜單 大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量
3F	2/11	五	蔥油拌飯	香酥虱目魚排/炸	紅絲木耳炒蛋/炒	關東煮/煮	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.8	6.2	2.3	3	102	30.3	26.5	787
	蔬食日		白米,蔥油	虱目魚排	紅蘿蔔,木耳,雞蛋	紅白蘿蔔,玉米,高麗菜	青菜	冬瓜磚,山粉圓									
4F	2/14	一	地瓜飯	紅燒豬腳丁/燒	蜜汁雞丁/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	香菇雞湯	0	1.7	6.6	2.9	3	108	35.2	29.5	857
			白米,地瓜	豬腳丁,紅白蘿蔔	雞丁,蜜汁醬	冬粉,絞肉,蔬菜	青菜	香菇,雞丁									
	2/15	二	芝麻飯	馬鈴薯燒雞/燒	味噌肉片/煮	紹子蒸蛋/蒸	炒青菜	酸菜肉絲湯	0	1.4	6.3	2.8	3	102	33.6	29	821
			白米,黑芝麻	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	肉片,味噌醬	雞蛋,絞肉	青菜	酸菜,肉絲									
	2/16	三	白米飯	日式壽喜燒/燒	瓜仔雞/燒	小瓜甜不辣絲/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.8	6.4	2.5	3	105	32.1	27.5	816
			白米	肉片,高麗,金針菇,洋蔥	雞丁,花瓜	小黃瓜,甜不辣	青菜	乾紫菜,雞蛋									
	2/17	四	鹽水意麵	麥克雞塊*3/炸	白玉三寶/燒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	巧達濃湯	0	1.3	7	3	3.2	112	36.3	31	892
			意麵	麥克雞塊	冬瓜,肉角,大白菜	黑糖饅頭	青菜	馬鈴薯,雞蛋									
	2/18	五	燕麥飯	虱目魚柳燴白菜/燴	醬燒鮑菇油豆腐/燒	海芽玉米炒蛋/炒	炒青菜	綠豆湯	0	0.7	6.2	2.7	3.2	96.5	32	29.5	798
	蔬食日		白米,燕麥	虱目魚柳,大白菜	杏鮑菇,油豆腐	海芽,玉米,雞蛋	青菜	綠豆									
5F	2/21	一	地瓜飯	沙茶芥藍肉片/炒	椒麻雞/炸	五味日式豆腐/燒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.5	6	2.6	3.2	97.5	31.7	29	797
			白米,地瓜	肉片,芥藍菜,沙茶粉	雞丁,椒麻醬	豆腐,五味醬	青菜	榨菜,金針菇									
	2/22	二	麥片飯	青花雞柳/燒	銀芽肉絲/炒	蒸黑糯米丸*1	炒青菜	紅白K玉米湯	0	1.8	6.7	2.6	3	110	33.4	28	844
			白米,麥片	雞柳,青花菜	豆芽菜,肉絲	黑糯米丸	青菜	紅白蘿蔔,玉米									
	2/23	三	白米飯	麻油高麗肉片/煮	雞粒豆腐煲/燒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	當歸素肉湯	0	1.4	6.5	2.7	3.2	105	33.3	29.5	837
			白米	肉片,高麗菜,麻油	豆腐,雞絞肉	馬鈴薯,紅蘿蔔,起司	青菜	素肉,當歸片									
	2/24	四	醉醬拌麵/拌	五香滷雞排/滷	打拋肉/燒	雙色饅頭/蒸	炒青菜	味噌湯	0	1.3	7	2.9	3.2	112	35.6	30.5	884
			麵條,醉醬	雞排	絞肉,豆干,洋蔥	雞蛋,黑糖小饅頭	青菜	豆腐,味噌醬									
	2/25	五	玉米飯	烤鯖魚+檸檬片/烤	翡翠蒸蛋/蒸	百菇什錦/煮	炒青菜	杏仁仙草蜜	0	1.7	6.2	2.3	3	102	30.2	26.5	784
	蔬食日		白米,玉米	鯖魚,檸檬片適量	雞蛋,翡翠	金針,秀珍,香菇,紅蘿蔔,大白菜	青菜	杏仁凍,仙草凍									

營養師：侯佳伶

營養字:010495

台南市安南區永安路98號

本菜單使用國產豬肉