

德光中學111年3/1~3/31營養葷食菜單

好口味食品廠提供

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	樓層
3/1	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/煎	茶葉蛋/魯	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	小熱狗/煎	120	27	29	849	五樓
		食材	白米	豬排	雞蛋	銀絲卷	青菜	熱狗					
3/2	三	三章-Q日	白飯/水煮	蜜汁雞排/烤	肉燥福州丸/魯	鍋貼/煎	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	104	28	29	789	五樓
		食材	白米	雞排	福州丸/絞肉	鍋貼	青菜	魚丸/蘿蔔					
3/3	四		小米飯/水煮	咖哩豬肉/燴	蠔油翅腿*1	馬蹄條/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	110	26	28	796	五樓
		食材	白米/小米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	翅小腿	馬蹄條/炸	青菜	海帶芽/雞蛋					
3/4	五		白飯/水煮	花枝排/炸	關東煮/煮	柴魚燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	奶茶/水煮	103	26	29	777	五樓
		食材	白米	花枝排	蘿蔔/火鍋料	花枝丸/柴魚	青菜	紅茶包/奶粉					
3/7	一		白飯/水煮	無骨香雞排/炸	蒜味肉片/炒	鍋貼/煎	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	103	27	29	781	二樓
		食材	白米	無骨香雞排	蔬菜/豬肉片	鍋貼	青菜	魚丸/蘿蔔					
3/8	二		廣東粥/水煮	蠔油豬排/魯	香菇油豆腐/魯	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	馬蹄條/炸	110	28	28.5	808.5	二樓
		食材	白米	豬排	香菇/油豆腐	黑糖饅頭	青菜	馬蹄條/炸					
3/9	三	三章-Q日	白飯/水煮	烤雞腿/烤	茶葉蛋/魯	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	103	30	28	784	二樓
		食材	白米	雞腿	雞蛋	豆干/海帶/蘿蔔	青菜	金針菇/筍絲					
3/10	四		地瓜飯/水煮	紅燒控肉/魯	麥克雞塊*2/炸	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	105	28	29.5	797.5	二樓
		食材	白米/地瓜	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	雞蛋/刺瓜	青菜	味噌/豆腐/海帶芽					
3/11	五		白飯/水煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	素麻婆豆腐/燴	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	108	30	27	795	二樓
		食材	白米	蒲燒鯛魚	雞蛋	豆腐/素肉燥	青菜	粉圓/珍珠					
3/14	一		白飯/水煮	無骨香雞排/炸	蒜味肉片/炒	鍋貼/煎	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	103	27	29	781	三樓
		食材	白米	無骨香雞排	蔬菜/豬肉片	鍋貼	青菜	魚丸/蘿蔔					
3/15	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/煎	香菇油豆腐/魯	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	小熱狗/煎	110	28	28	804	三樓
		食材	白米	豬排	香菇/油豆腐	黑糖饅頭	青菜	熱狗					
3/16	三		白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	茶葉蛋/魯	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	103	27	27	763	三樓
		食材	白米	雞排	雞蛋	豆干/海帶/蘿蔔	青菜	金針菇/筍絲					
3/17	四		小米飯/水煮	紅燒控肉/魯	麥克雞塊*2/炸	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	105	28	28.5	788.5	三樓
		食材	白米/小米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	燒賣	青菜	海帶芽/雞蛋					
3/18	五		白飯/水煮	花枝排/炸	素麻婆豆腐/燴	柴魚燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	奶茶/水煮	108	30	29	813	三樓
		食材	白米	花枝排	豆腐/素肉燥	花枝丸/柴魚	青菜	紅茶包/奶粉					
3/21	一		白飯/水煮	無骨香雞排/炸	蒜味肉片/炒	鍋貼/煎	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	103	27	29	781	四樓
		食材	白米	無骨香雞排	蔬菜/豬肉片	鍋貼	青菜	魚丸/蘿蔔					
3/22	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/煎	香菇油豆腐/魯	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	小熱狗/煎	110	28	28	804	四樓
		食材	白米	豬排	香菇/油豆腐	黑糖饅頭	青菜	熱狗					
3/23	三		白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	茶葉蛋/魯	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	103	27	27	763	四頭
		食材	白米	雞排	雞蛋	豆干/海帶/蘿蔔	青菜	金針菇/筍絲					
3/24	四		小米飯/水煮	紅燒控肉/魯	麥克雞塊*2/炸	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	105	28	28.5	788.5	四頭
		食材	白米/小米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	燒賣	青菜	海帶芽/雞蛋					
3/25	五		白飯/水煮	花枝排/炸	素麻婆豆腐/燴	柴魚燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	奶茶/水煮	108	30	29	813	四頭
		食材	白米	花枝排	豆腐/素肉燥	花枝丸/柴魚	青菜	紅茶包/奶粉					
3/28	一		白飯/水煮	蒜泥肉片	黑胡椒腿排/烤	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	筍片雞湯/水煮	102	28	28	772	五樓
		食材	白米	蔬菜/豬肉	雞腿排	珍珠丸子	青菜	雞丁/筍片					
3/29	二		胚芽飯/水煮	無骨香雞排/炸	麻婆豆腐	西芹甜不辣/炒	炒青菜/炒	冬瓜茶/水煮	103	28	29	785	五樓
		食材	白米/胚芽米	無骨香雞排	豆腐/豬肉	甜不辣/西芹	青菜	冬瓜茶/水煮					
3/30	三		白飯/水煮	京醬肉絲/炒	日式蒸蛋/蒸	翡翠福州丸/燴	炒青菜/炒	紫菜金針菇湯/水煮	102	30	28.5	784.5	五樓
		食材	白米	蔬菜/豬肉絲	雞蛋	福州丸/翡翠	青菜	金針菇/紫菜					
3/31	四		玉米瘦肉粥/水煮	鐵板豬排/煎	關東煮/煮	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	馬蹄條/炸	110	26	27	787	五樓
		食材	白米	豬排	火鍋料/關東煮	黑糖饅頭	青菜	馬蹄條					

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~