

德光中學111年3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	糖類	蛋白質	脂肪	總熱量						
2F + 行政	3/1	二	白米飯	春川炒雞/炒	洋蔥肉絲/炒	芹香海帶三絲/拌	炒青菜	冬粉雞湯	0	1.8	6.6	2.8	3	108	34.6	29	852						
			白米	雞肉,馬鈴薯,年糕,高麗	肉絲,洋蔥	芹菜,紅蘿蔔,海帶絲,豆干絲	青菜	雞肉,冬粉															
	3/2	三	新營豆菜麵	三杯雞丁/炒	青木瓜肉角/燒	奶皇包/蒸	炒青菜	海苔魚丸湯	0	1.6	6.5	2.8	3	105.5	34.2	29	840						
			麵條,豆芽菜	雞肉,	肉角,青木瓜	奶皇包	青菜	海苔,虱目魚丸															
	3/3	四	白米飯	蜜汁豬排/燒	綠咖哩雞/炒	家常豆腐/炒	炒青菜	鮮菇湯	0	1.6	6.3	2.7	3	102.5	33.1	28.5	818.5						
			白米	里肌豬排	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	板豆腐,木耳,筍片	青菜	白菜,筍絲,金針菇															
	3/4	五	柴魚酥米飯	花枝排/炸	涼拌寬粉條/拌	三色豆炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜檸檬	0	1.5	6.7	2.2	3.2	108	30.3	27	815.5						
	蔬食日		白米,柴魚酥	花枝排	寬粉條,黃豆芽	雞蛋,玉米,紅蘿蔔,青豆仁	青菜	冬瓜磚,檸檬汁															
3F	3/7	一	白米飯	沙茶豬排/燒	京醬雞柳/炒	沙茶魷魚羹/燴	炒青菜	鹽菜雞湯	0	1.6	6	2.8	3	98	33.2	29	805						
			白米	里肌豬排	雞柳,蔬菜	筍絲,魷魚,九層塔	青菜	雞肉,鹽菜															
	3/8	二	鹽水意麵	綜合鹽酥雞/炸	回鍋肉/炒	蒸銀絲卷/蒸	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	1.7	6.4	2.9	3.2	104.5	34.8	30.5	852						
			麵條,蔬菜,肉絲	雞肉,小黑輪,地瓜	肉片,豆干,高麗菜	銀絲卷	青菜	白蘿蔔,虱目魚丸															
	3/9	三	胚芽飯	蒜味火鍋肉/涮	麻油雞麵線/燒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	薑絲紫菜湯	0	1.5	6.4	2.5	2.9	103.5	31.8	27	803.5						
			白米,胚芽	火鍋肉片高麗菜	雞肉,麵線,麻油	雞蛋,玉米,紅蘿蔔	青菜	紫菜,薑絲															
	3/10	四	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	蒙古烤肉/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	酸辣湯	0	1.8	6.5	2.5	2.9	106.5	32.3	27	818						
			白米	翅小腿,蜜汁	肉片,豆芽菜,洋蔥	冬粉,紅蘿蔔,高麗菜	青菜	紅絲,木耳,豆腐															
	3/11	五	小米飯	樹仔蒸魚片/蒸	番茄豆腐蛋/炒	麻辣燙/燒	炒青菜	珍珠奶茶	0	1.6	6	2.4	2.8	98	30.4	26	766						
	蔬食日		白米,小米	鮮魚片,樹仔	蕃茄,豆腐,雞蛋	白蘿蔔,凍豆腐,小黑輪,魚板	青菜	珍珠,紅茶奶水,															
4F	3/14	一	白米飯	冬瓜肉角/燒	梅子雞/炒	揚出豆腐/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.7	6	2.8	2.9	98.5	33.3	28.5	803						
			白米	肉角,冬瓜	雞肉,高麗菜	豆腐,	青菜	肉絲,筍絲															
	3/15	二	麥片飯	橙汁雞排/燒	客家小炒/炒	金針菇燴南瓜/燴	炒青菜	蔬菜湯	0	1.6	6.4	2.9	3.2	104	34.7	30.5	849.5						
			白米,麥片	雞排,橙汁	肉絲,豆干,乾魷魚	南瓜,金針菇	青菜	高麗,洋蔥,紅蘿蔔															
	3/16	三	白米飯	沙茶豬排/燒	洋蔥雞丁/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.3	6.3	2.8	2.9	101	33.5	28.5	814						
			白米	里肌豬排	雞肉,洋蔥	玉米,雞蛋	青菜	當歸片,麵線															
	3/17	四	義大利肉醬麵	香酥雞柳+地瓜/炸	什錦滷味/滷	芝麻包/蒸	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	6.5	2.7	3	105	33.4	28.5	830						
			麵條絞肉,番茄醬	雞柳,地瓜	豆干,海帶,白蘿蔔	奶油餐包	青菜	玉米,洋蔥,雞蛋															
	3/18	五	蔥油拌飯	糖醋鮮魚片/燒	翡翠燴燒賣/燴	醬燒米血杏鮑菇/燒	炒青菜	金桔山粉圓	0	1.5	6.6	2	3.2	106.5	28.7	26	793.5						
蔬食日		白米,油蔥醬	鮮魚片,糖醋醬	燒賣,翡翠	米血,杏鮑菇	青菜	金桔汁,山粉圓																
5F	3/21	一	白米飯	咖哩雞/炒	酸白菜肉片/炒	蜜地瓜+馬蹄條/炸	炒青菜	黃瓜龍骨湯	0	1.5	6.7	2.7	3	108	33.8	28.5	844						
			白米	雞肉,馬鈴薯,咖哩粉	肉片,大白菜	地瓜,蜜汁,馬蹄條	青菜	大黃瓜,龍骨															
	3/22	二	地瓜飯	紅燒肉角/燒	油菜雞柳/炒	韓式年糕甜不辣/炒	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.7	6.8	2.6	2.9	110.5	33.5	27.5	844						
			白米,地瓜	肉角,紅白蘿蔔	雞柳,油菜	甜不辣,年糕	青菜	南瓜,洋蔥,雞蛋															
	3/23	三	白米飯	香雞排/炸	肉燥嫩豆腐/燒	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	1.5	6.2	3	3.2	100.5	34.9	31	840.5						
			白米	雞排	絞肉,豆腐	洋蔥,紅蘿蔔,雞蛋	青菜	冬粉,冬菜															
	3/24	四	燕麥飯	宮保雞丁/炒	塔香杏鮑菇油豆腐/燒	冬瓜魚丸/燒	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.8	6	2.9	3	99	34.1	29.5	817.5						
			白米,燕麥	雞肉,乾辣椒,小黃瓜	油豆腐,杏鮑菇	冬瓜,虱目魚丸	青菜	榨菜,肉絲															
	3/25	五	茄汁蛋炒飯	虱目魚柳燴白菜/燴	香菇麵筋/燒	什錦火鍋料/燒	炒青菜	綠豆湯	0	1.7	6.2	2.7	3.2	101.5	33	29.5	823						
	蔬食日		白米,番茄醬	虱目魚柳,大白菜	麵筋,香菇	紅白蘿蔔,玉米,豆腐,魚板,小黑輪	青菜	綠豆湯															
2F + 行政	3/28	一	白米飯	麻油雞麵線/燒	蒙古炒肉/炒	糖醋蝦仁捲/燒	炒青菜	南瓜蔬菜湯	0	1.7	6.5	2.8	3	106	34.3	29	842.5						
			白米	雞肉,麵線	肉片,豆芽菜,洋蔥	蝦仁捲,糖醋醬	青菜	南瓜,高麗,洋蔥,紅蘿蔔															
	3/29	二	地瓜飯	沙茶豬排/燒	蕃茄燒雞/燒	蛋刺大白菜/燒	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.7	6.1	2.7	3	100	32.8	28.5	807						
			白米,地瓜	里肌豬排	雞肉,蕃茄,白蘿蔔	大白菜,雞蛋	青菜	豆腐,柴魚,味噌醬															
	3/30	三	大滷麵	京醬芥藍雞柳/炒	泡菜臭豆腐/炸	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	滷麵料	0	1.8	6.5	2.5	3.2	106.5	32.3	28.5	831.5						
			麵條	雞柳,芥蘭菜	高麗菜,豆腐	黑糖饅頭	青菜	白蘿蔔,筍絲,肉絲,雞蛋															
	3/31	四	白米飯	脆皮雞排/炸	打拋肉/炒	彩椒花椰菜/炒	炒青菜	紅白K玉米湯	0	1.8	6.1	3	3.2	100.5	35	31	841						
		白米	雞排	絞肉,洋蔥,豆干	花椰菜,彩椒	青菜	玉米,紅白蘿蔔																

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