

德光中學111年4/1~4/29營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用樓層

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	
4/4	一		清明連假										
		食材											
4/5	二		清明連假										
		食材											
4/6	三	三章一Q日	白飯/水煮	烤腿排/烤	京醬肉絲/炒	毛豆豆干/炒	炒青菜/炒	紅茶珍珠/水煮	108	28	28	796	二樓
		食材	白米	雞腿排	肉絲/蔬菜	毛豆/豆干	青菜	珍珠/紅茶					
4/7	四		大滷麵/燙	蜜汁豬排/烤	西芹甜不辣/炒	煉乳銀絲卷/炸	炒青菜/炒	大滷麵湯/水煮	120	26	28	836	二樓
		食材	油麵	豬排	甜不辣/西洋芹	銀絲卷/煉乳	青菜	肉羹/筍絲/白菜					
4/8	五		白飯/水煮	黃金魚排/炸	翡翠蒸蛋/蒸	香菇冬瓜魚丸/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	104	30	27	779	二樓
		食材	白米	魚排	雞蛋/翡翠	魚丸/冬瓜/香菇	青菜	味噌/豆腐					
4/11	一		白飯/水煮	無骨香雞排/炸	高麗菜肉片/炒	海芽玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/水煮	105	27	29	789	三樓
		食材	白米	無骨香雞排	高麗菜/豬肉	雞蛋/玉米粒/海帶芽	青菜	冬瓜/薑絲					
4/12	二		小米飯/水煮	醬燒豬排/魯	麻婆豆腐/燴	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	香菇雞湯/水煮	104	28	28	780	三樓
		食材	白米/小米	豬排	豆腐/絞肉	蝦捲	青菜	雞丁/香菇					
4/13	三		白飯/水煮	紅燒控肉/燉	麥克雞塊*2/炸	日式蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	奶茶/水煮	105	30	29	801	三樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	雞蛋	青菜	紅茶茶包/全脂奶粉					
4/14	四		廣東粥/水煮	豆干炒肉/炒	鍋貼*2/煎	燒賣/蒸	炒青菜/炒	銀絲卷/蒸	110	27	30	818	三樓
		食材	白米/豬肉/蔬菜	豆干/豬肉	鍋貼	燒賣	青菜	銀絲卷					
4/15	五		白飯/水煮	蒲燒鯛/烤	關東煮/煮	西芹甜不辣/炒	炒青菜/炒	玉米濃湯/水煮	110	26	29	805	三樓
		食材	白米	蒲燒鯛魚	蘿蔔/火鍋料	甜不辣/西芹	青菜	玉米粒/馬鈴薯/雞蛋					
4/18	一		白飯/水煮	烤腿排/烤	京醬肉絲/炒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/水煮	106	28	29	797	四樓
		食材	白米	雞腿排	肉絲/蔬菜	蝦捲	青菜	冬菜/冬粉					
4/19	二		胚芽飯/水煮	洋蔥肉片/炒	筍絲雞/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	104	29	28	784	四樓
		食材	白米/胚芽	肉片/洋蔥	雞丁/筍絲	燒賣	青菜	魚丸/蘿蔔					
4/20	三		白飯/水煮	芝麻翅腿/烤	肉燥福州丸/燴	高麗菜炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜山粉圓/水煮	110	27.5	29	811	四頭
		食材	白米	翅小腿	福州丸/絞肉	雞蛋/高麗菜	青菜	冬瓜/山粉圓					
4/21	四		廣東粥/水煮	茄汁雞丁/炒	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	小熱狗/煎	112	27	28	808	四頭
		食材	白米/豬肉/蔬菜	雞丁	蘿蔔/火鍋料	奶皇包	青菜	熱狗					
4/22	五		白飯/水煮	花枝排/炸	日式蒸蛋/蒸	地瓜甜不辣/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	110	30	29	821	四頭
		食材	白米	花枝排	雞蛋/柴魚	地瓜/甜不辣	青菜	味噌/豆腐					
4/25	一		白飯/水煮	沙茶雞丁/炒	咖哩肉片/燴	杏鮑菇豆薯炒蛋/炒	炒青菜/炒	奶茶/水煮	110	28	28	804	五樓
		食材	白米	雞丁/油菜	豬肉片/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞蛋/豆薯/杏鮑菇	青菜	紅茶茶包/全脂奶粉					
4/26	二		燕麥飯/水煮	烤腿排/烤	麻婆豆腐/燴	茄汁蝦仁捲/燒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	103	28.5	29	787	五樓
		食材	白米/燕麥	雞腿排	豆腐/絞肉	蝦仁捲	青菜	玉米粒/雞蛋					
4/27	三		白飯/水煮	紅燒控肉/燉	麥克雞塊*2/炸	丁香花生豆干/炒	炒青菜/炒	筍絲雞湯/水煮	102	30	28.5	785	五樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	花生/豆干/小魚乾	青菜	雞丁/筍絲					
4/28	四		廣東粥/水煮	蜜汁雞丁/燒	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	干貝酥/炸	112	26	27	795	五樓
		食材	白米/豬肉/蔬菜	雞丁	蘿蔔/火鍋料	奶皇包	青菜	干貝酥					
4/29	五		芝麻飯/水煮	花枝排/炸	日式蒸蛋/蒸	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	南瓜濃湯/水煮	108	28	29	805	五樓
		食材	白米/芝麻	花枝排	雞蛋	豆腐	青菜	南瓜/馬鈴薯/雞蛋					

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~