

德光中學111年4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	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
3F	4/6	三	小米飯	蜜汁豬排/烤	咖哩雞/燒	雙菇大白菜/燴	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.9	6.3	2.6	2.9	104	33	27.5	814
			白米,小米	豬排,蜜汁醬	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	大白菜,金針菇,杏鮑菇	青菜	筍片,排骨									
	4/7	四	義大利肉醬麵	綜合鹽酥雞/炸	芹菜豆干炒肉片/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	6.5	2.8	3.2	105	34	30	846.5
			麵條,絞肉,三色豆	雞肉,地瓜	芹菜,豆干,肉片	黑糖饅頭	青菜	玉米,紅蘿蔔,蛋,洋蔥									
	4/8	五	香蔥拌飯	糖醋鳳梨魚片/燒	洋蔥紅絲木耳炒蛋/炒	麻婆豆腐/燒	炒青菜	珍珠奶茶	0	1.5	6	2.8	3.2	97.5	33	30	811.5
	蔬食日		白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	洋蔥,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	板豆腐	青菜	小珍珠,紅茶包,奶水									
4F	4/11	一	白米飯	藥膳雞丁+麵線/燒	蒼蠅頭/炒	奶香白花菜/燒	炒青菜	南瓜蔬菜湯	0	1.8	6.2	2.5	2.9	102	32	27	797
			白米	雞肉,麵線	絞肉,豆腐,豆豉	白花菜	青菜	南瓜,洋蔥,高麗菜									
	4/12	二	柴魚酥飯	紅麴豬排/烤	梅子雞/燒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6	3	2.9	97.5	35	29.5	813
			白米,柴魚酥	里肌豬排,紅麴醬	雞肉,梅子醬	雞蛋,翡翠	青菜	筍絲,肉絲									
	4/13	三	豆菜麵	香酥翅腿+麥克雞塊/炸	酸白菜肉片/燒	烤銀絲捲/烤	炒青菜	海芽味噌蛋花湯	0	1.7	6	2.8	3.2	98.5	33	30	816.5
			麵條,豆芽菜	翅腿,麥克雞塊	肉片,大白菜	銀絲捲	青菜	海帶芽,雞蛋,味噌醬									
	4/14	四	胚芽飯	蒜味火鍋肉/涮	春川炒雞/炒	糖醋鮮蝦捲/燒	炒青菜	酸辣湯	0	1.7	6.5	2.8	3	106	34	29	842.5
			白米,胚芽	火鍋肉片,高麗菜	雞肉,馬鈴薯,洋蔥,年糕	蝦捲,洋蔥	青菜	豆腐,高麗,木耳									
	4/15	五	白米飯	烤鯖魚/烤	蕃茄豆腐蛋/燒	蝦米白菜滷/燒	炒青菜	綠豆湯	0	1.7	6.2	2.3	2.9	102	30	26	779.5
	蔬食日		白米	鯖魚	蕃茄,雞蛋,豆腐	大白菜,蝦米	青菜	綠豆									
5F	4/18	一	白米飯	冬瓜排骨/燒	黑胡椒洋蔥雞丁/燒	蒸糯米丸/蒸	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.8	6.5	2.6	3	107	33	28	830
			白米	冬瓜,排骨	雞肉,洋蔥,黑胡椒	糯米丸	青菜	榨菜,金針菇									
	4/19	二	南瓜飯	什錦雞丁/燒	肉燥油豆腐/炒	涼拌寬粉條/拌	炒青菜	鹽菜肉絲湯	0	1.7	6.6	2.6	2.9	108	33	27.5	830
			白米,南瓜	雞肉,紅蘿蔔,白蘿蔔	絞肉,板豆腐	寬粉條,黃豆芽,蔬菜	青菜	鹽菜,肉絲									
	4/20	三	小米飯	紫蘇梅軟骨丁/燒	瓜子雞/燒	毛豆三丁/炒	炒青菜	黃瓜魚丸湯	0	1.8	6.4	2.8	2.9	105	34	28.5	833.5
			白米,小米	軟骨丁,高麗菜,紫蘇梅醬	雞肉,瓜仔	馬鈴薯,玉米,毛豆,紅蘿蔔	青菜	大黃瓜,虱目魚丸									
	4/21	四	大滷麵	塔香鹹酥雞/炸	豬肉餡餅/烤	客家小炒/炒	炒青菜	滷麵料	0	1.4	6	3	3.2	97	34	31	824
			麵條	鹽酥雞	豬肉餡餅	豆干,肉絲,乾魷魚	青菜	高麗菜,白蘿蔔,肉絲,雞蛋									
	4/22	五	茄汁炒飯	塔塔醬佐蝦排/燒	白北魚羹/燴	辣瓣豆腐/燒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.4	6	2.7	3	97	32	28.5	792.5
	蔬食日		白米,蕃茄醬	蝦排,塔塔醬	魚羹,筍絲	板豆腐	青菜	冬瓜磚,山粉圓									
2F + 行政	4/25	一	麥片飯	青木瓜肉角/燒	馬鈴薯雞丁/燒	糖醋虎皮蛋/燒	炒青菜	丁香味噌湯	0	1.3	6.3	3	3	101	35	30	833.5
			白米,麥片	肉角,青木瓜,	雞肉,馬鈴薯	雞蛋,糖醋醬	青菜	丁香魚,豆腐,味噌醬									
	4/26	二	白米飯	京醬油菜雞柳/燒	打拋肉/炒	照燒花枝丸/燒	炒青菜	冬菜冬粉肉絲湯	0	1.6	6.2	2.8	3	101	34	29	819
			白米	雞柳,油菜	洋蔥,絞肉,九層塔	花枝丸	青菜	肉絲,冬粉,冬菜									
	4/27	三	豬油拌飯	紅燒豬排/燒	白菜雞米花/燒	麻辣燙/煮	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.7	6.1	2.9	3.2	100	34	30.5	831
			白米,豬油醬	里肌豬排	大白菜,雞肉	白蘿蔔魚板高麗菜小黑輪	青菜	榨菜,肉絲									
	4/28	四	米粉,麵羹	宮保雞丁/炒	回鍋肉/炒	芝麻包/蒸	炒青菜	麵羹料	0	1.8	7	2.8	3	114	35	29	880
			米粉,麵條	雞肉,乾辣椒,小黃瓜	肉片,豆干,高麗菜	芝麻包/蒸	青菜	高麗菜,白蘿蔔,肉絲,雞蛋									
	4/29	五	地瓜飯	香酥鮮魚片/炸	醬燒米血甜不辣/燒	三色豆炒蛋/炒	炒青菜	杏仁仙草	0	1.3	6.5	2.3	3.2	104	30	27.5	804
	蔬食日		白米,地瓜	鮮魚片	米血,甜不辣	三色豆,雞蛋	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