

臺南市東區私立德光中學111年 4月菜單													嘉丞食品工廠			
日期	星期		主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量				
4/1	五		仁愛健行													
4/6	三	4F	白飯/煮	糖醋肉片/煮	三杯米血雞/炒	小瓜魚丸/煮	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	26	25	755				
			白米120	洋蔥20 肉片30	雞丁40 米血20 薑片九層塔適量	小黃瓜25 魚丸10	青菜70	味噌適量 豆腐10								
4/7	四		大滷麵/煮	香酥雞腿/炸	泡菜燒肉/炒	青花滷味/煮	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780				
			油麵200	雞腿100	肉片30 高麗菜25	青花菜 20 芋粿10火鍋料適量	青菜70	蛋液10 蘿蔔10肉羹10								
4/8	五		小米飯/煮	沙茶魚柳/煮	蟹絲蒸蛋/蒸	西芹甜不辣/煮	青菜/炒	冰綠豆粉角/煮	102	28	28	780				
			小米10 白米110	大白菜25 虱目魚柳35	蟹絲適量 蛋液35	西芹5 甜不辣30	青菜70	綠豆10 粉角10								
4/11	一	5F	白飯/煮	宮保雞/炒	高麗肉片/炒	麻婆豆腐/煮	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	102	26	25	755				
			白米120	雞丁40 乾辣椒 油花生5	高麗菜20 肉片30	豆腐50	青菜70	白蘿蔔10 排骨10								
4/12	二		小米飯/煮	番茄燉肉/煮	黑輪燒雞/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	102	28	28	780				
			小米10 白米110	番茄20 馬鈴薯20 肉丁30	雞丁40 黑輪15	大白菜10 木耳5 冬粉20	青菜70	紫菜2 蛋花10								
4/13	三		白飯/煮	滷雞腿/煮	瓜仔肉/煮	毛豆豆干/炒	青菜/炒	大瓜湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	雞腿100	花瓜適量 絞肉30	毛豆5 豆干40	青菜70	大黃瓜15								
4/14	四		胚芽飯/煮	黑胡椒豬排/煮	酸菜雞肉絲/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜70	冰綠豆粉角/煮	102	26	25	755				
			胚芽米10 白米110	豬排40	雞肉絲30 酸菜適量	蛋液35 翡翠適量	青菜/炒	綠豆10 粉角10								
4/15	五		蔥油拌飯/煮	柳葉魚/炸	焗烤地瓜/蒸	小瓜魚丸/煮	青菜70	當歸麵線湯/煮	102	28	28	780				
			蔥油適量 白米120	柳葉魚*2	地瓜40 起士絲5	小黃瓜30 虱目魚丸10	青菜/炒	當歸適量 麵線10								
4/18	一	2F + 行政	小米飯/煮	京醬肉絲/煮	三杯百頁雞/炒	干貝酥+花枝丸/炸	青菜70	當歸麵線湯/煮	102	28	28	780				
			白米110 小米10	肉絲30 油菜20	雞丁40 百頁20 薑九層塔適量	干貝酥*1 花枝丸*1	青菜70	當歸適量 麵線10								
4/19	二		白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	沙茶肉片/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	大白雞湯/煮	102	26	25	755				
			白米120	雞腿排50	肉片30 洋蔥20 沙茶適量	蛋液30 玉米粒20	青菜70	大白菜10 雞丁10								
4/20	三		芝麻飯/煮	帶骨豬排/煮	椰奶雞/煮	韭菜豆干/炒	青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	102	28	28	780				
			芝麻適量 白米120	帶骨豬排50	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	豆干50 韭菜適量	青菜70	冬瓜10 大骨5								
4/21	四		義大利肉醬麵/煮	鹹酥雞/炸	茶葉蛋/煮	關東煮/煮	青菜70	綠豆粉角湯/煮	102	28	28	780				
			麵條200	地瓜20 雞丁40	茶葉蛋*1	白蘿蔔25 米血10黑輪10	青菜/炒	綠豆10 粉角5								
4/22	五		香菇油飯/煮	糖醋魚柳/煮	筍干車輪/煮	素菜包/蒸	青菜70	紅絲蛋花湯/煮	102	26	25	755				
			魷魚乾適量 糯米80 白米40	魚柳40 糖醋適量	筍干20 車輪15	素菜包/蒸	青菜/炒	紅蘿蔔5 蛋液10								
4/25	一	3F	白飯/煮	回鍋肉片/炒	塔香燒雞/煮	豆薯炒蛋/炒	青菜70	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	高麗菜20 肉片30 豆干20	雞丁 40 九層塔1 薑片 適量	蛋液30 豆薯20	青菜70	味噌適量 海芽5								
4/26	二		肉醬刀削麵/煮	卡拉雞堡/炸	青花肉絲/炒	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	玉米雞湯/煮	102	28	28	780				
			刀削麵200 肉燥適量	卡拉雞堡50	青花菜25 肉絲30	黑糖饅頭30	青菜60	玉米粒10 雞丁10								
4/27	三		五穀飯/煮	貢丸肉燥/煮	胡麻雞絲/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	冬菜雞湯/煮	102	26	25	755				
			五穀米10 白米110	貢丸適量 絞肉30	雞肉絲30 豆芽20 胡麻適量	鍋貼20	青菜70	冬菜適量 冬粉5 雞丁10								
4/28	四		香鬆飯/煮	橙汁排骨/煮	小雞塊/炸	麻婆豆腐/煮	青菜/炒	筍片湯/煮	102	28	28	780				
			香鬆適量 白米120	排骨40 橙汁另裝	雞塊*2	豆腐50 絞肉適量	青菜70	筍片10								
4/29	五		白飯/煮	蒲燒鰻魚/蒸	蟹絲蒸蛋/蒸	香酥什錦/炸	青菜/炒	阿華田/煮	102	28	28	780				
			白米120	蒲燒鰻魚20	蟹絲適量 蛋液30	甜不辣20 花枝丸*1	青菜70	阿華田50								

*本公司使用之豬肉為國產豬肉