

臺南市東區私立德光中學111年5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					
5/2	一	4F	白飯/煮	三杯百頁雞/煮	鍋貼/煎	蔬菜寬粉/炒	青菜/炒	味噌湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	雞丁40百頁豆腐20九層塔1	鍋貼*2	高麗菜20 寬粉20	青菜70	味噌適量 海芽5									
5/3	二		地瓜飯/煮	洋蔥肉片/煮	筍絲雞/煮	宮保米血杏菇/煮	青菜/炒	玉米雞湯/煮	102	28	28	780					
			地瓜20 白米120	洋蔥20 肉片30	筍絲20 雞丁40	米血30杏菇20乾辣椒1	青菜70	玉米粒10 雞丁10									
5/4	三		白飯/煮	泰式打拋雞/煮	蒙古炒肉/炒	大瓜魚丸/煮	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	102	26	25	755					
			白米120	雞丁40豆干20九層塔1	豆芽20 肉絲30	大瓜30魚丸10	青菜70	白蘿蔔10 大骨10									
5/5	四		香鬆飯/煮	雞堡/炸	馬鈴薯燉肉/煮	油蔥豆薯/煮	青菜/炒	綠豆粉角湯/煮	102	28	28	780					
			香鬆適量 白米120	雞堡50	馬鈴薯25 肉丁30	油蔥適量 豆薯40	青菜70	綠豆10 粉角5									
5/6	五		麻醬麵/煮	土魷魚羹/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	煉乳小饅頭/炸	青菜/炒	番茄蔬菜湯/煮									
			麵條200小黃瓜10麻醬另裝	大白菜25 土魷魚條*2	紅蘿蔔20 蛋液30	煉乳小饅頭20	青菜70	番茄10 高麗菜10									
5/9	一	5F	五穀飯/煮	烤雞腿排/烤	塔香豬肉/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	102	26	25	755					
			五穀米10 白米110	雞腿排40	肉片20 薑1 九層塔1	冬粉20 豆芽菜15	青菜70	冬瓜10 魚丸5									
5/10	二		大滷麵/煮	黑胡椒豬柳/煮	鹹酥雞/炸	黑糖花捲/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780					
			油麵200	洋蔥25豬柳30黑胡椒適量	雞丁40 地瓜20	黑糖花捲50	青菜70	蘿蔔10蛋液10肉羹適量									
5/11	三		白飯/煮	滷翹腿/煮	玉米肉末/煮	醬燒豆干/煮	青菜/炒	阿華田/煮	102	28	28	780					
			白米120	滷翹腿40	玉米粒40絞肉30	豆干30米血15	青菜70	阿華田50									
5/12	四		芝麻飯/煮	糖醋肉片/煮	酸菜雞肉絲/煮	烤甜不辣/烤	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	102	26	25	755					
			芝麻適量 白米120	糖醋適量肉片30筍片20	雞肉絲40 酸菜適量	甜不辣35	青菜70	四神適量 薏仁5									
5/13	五		白飯/煮	麻油豆腐/煮	玉米蒸蛋/蒸	柳葉魚/炸	青菜/炒	大瓜湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	高麗菜20 豆腐30	蛋液30 玉米10	柳葉魚20	青菜70	大黃瓜15									
5/16	一	2F + 行政	刀削麵/煮	香烤雞腿排/烤	滷味/煮	港式燒賣/蒸	青菜/炒	古早味紅茶/煮	102	28	28	780					
			絞肉10 刀削麵200	雞腿排40	海帶結20豆干15黑輪米血適量	燒賣*1 珍珠丸*1	青菜70	紅茶50									
5/17	二		白飯/煮	帶骨豬排/煮	筍丝雞/煮	奶油玉米/煮	青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/煮	102	26	25	755					
			白米120	豬排50	雞丁40 筍丝20	奶油適量 玉米36紅蘿蔔15	青菜70	白蘿蔔10 魚丸5									
5/18	三		五穀飯/煮	塔香翹腿/煮	麻婆豆腐/煮	焗烤地瓜/烤	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	102	28	28	780					
			五穀米10 白米110	九層塔1 翹腿40	豆腐50 豆瓣醬適量 肉片30	地瓜50起士絲適量	青菜70	四神適量 薏仁5									
5/19	四		白飯/煮	日式豬排/炸	宮保雞丁/炒	豆皮冬粉/炒	青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	豬排50	雞丁40乾辣椒適量 油花生5	豆皮適量 冬粉20	青菜70	冬瓜10大骨10									
5/20	五		白飯/煮	蒲燒雕/蒸	蝦仁蒸蛋/蒸	煉乳小饅頭/炸	青菜/炒	綠豆粉角/煮	102	26	25	755					
			白米120	蒲燒雕30	蝦仁10蛋液30翡翠適量	煉乳適量 小饅頭20	青菜70	綠豆10 粉角5									
5/23	一	3F	茄汁麵/煮	鹹酥雞/炸	豆薯肉絲/煮	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	阿華田/煮									
			茄汁適量麵條200三色豆適量	雞丁40甜不辣20	豆薯25 肉絲30 木耳5紅蘿蔔5	豬肉餡餅50	青菜70	阿華田50									
5/24	二		白飯/煮	貢丸肉燥/煮	三杯雞/煮	泡菜年糕/煮	青菜/炒	關東煮/煮									
			白米120	貢丸15絞肉20	雞丁40 杏鮑菇15 薑片1	高麗菜20 年糕15	青菜70	白蘿蔔15黑輪10米血10									
5/25	三		糙米飯/煮	洋蔥燒雞/煮	筍干燉肉/煮	蝦仁蒸蛋/蒸	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮									
			糙米10 白米110	雞丁40 洋蔥20	筍干10 肉丁30	蝦仁5 雞蛋40	青菜70	冬瓜10 雞丁10									
5/26	四		白飯/煮	豆輪燒肉/煮	酸菜雞肉絲/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮									
			白米120	車輪15肉片30	酸菜5 雞肉絲30	鍋貼*1	青菜70	榨菜5肉絲10									
5/27	五		蔥油拌飯/煮	椒鹽魚柳/炸	滷百頁/煮	奶焗大白/煮	青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮									
			白米120 蔥油醬汁適量	虱目魚柳40 地瓜20	青花菜20 百頁30	大白菜50 奶油適量	青菜70	大黃瓜10 魚丸10									
5/29	一	4F	什錦炒麵/炒	高麗肉片/炒	葵瓜子炒雞/炒	小雞塊/炸	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	28	28	780					
			麵條200豆芽菜10	高麗菜25 肉片30	雞丁40米血15葵瓜子適量	雞塊*2	青菜70	香菇5 雞丁10白蘿蔔10									
5/30	二		白飯/煮	椰奶雞/煮	百頁肉絲/煮	西芹甜不辣/炒	青菜/炒	古早味冬瓜茶/煮	102	28	28	780					
			白米120	雞丁40馬鈴薯20紅蘿蔔10	百頁豆腐20 肉絲30	西芹5 甜不辣30	青菜70	冬瓜茶50									

＊本公司使用之豬肉為國產豬肉