

德光中學111年5/1~5/30營養葷食菜單													好口味食品廠提供				食 用 禮
日期	星期		主 食	主 菜1	主 菜2	副 菜1	副 菜2	湯	醃 類	蛋 白 質	脂 肪	熱 量					
5/2	一		芝麻飯/水煮	沙茶肉片/炒	麥克雞塊*2/炸	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	柴魚味噌豆腐湯/煮	105	27	29	785	二樓				
		食材	白米/芝麻	肉片/蔬菜	麥克雞塊	珍珠丸子	青菜	味噌/豆腐/柴魚/海帶芽									
5/3	二		白飯/水煮	麻油雞丁/燒	肉燥滷蛋/魯	沙茶菇菇/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	105	29	28	788	二樓				
		食材	白米	高麗菜/雞丁	雞蛋/絞肉	大白菜/金針菇/香菇	青菜	魚丸/蘿蔔									
5/4	三	三章一Q日	白飯/水煮	烤翅腿/烤	筍乾扣肉/魯	咖哩粉絲百頁煲	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	27	28	800	二樓				
		食材	白米	翅小腿	豬肉/筍乾/蘿蔔	冬粉/百頁	青菜	奶粉/紅茶									
5/5	四		燕麥飯/水煮	京醬鴨肉/炒	日式蒸蛋/蒸	麻婆豆腐/燴	炒青菜/炒	冬瓜貢丸片湯/煮	106	30	29	805	二樓				
		食材	白米/燕麥	鴨肉/蔬菜	雞蛋/柴魚	豆腐/絞肉	青菜	冬瓜/貢丸片									
5/6	五		小米飯/水煮	蒲燒鯛/烤	沙茶花枝羹/燴	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	106	27	28	784	二樓				
		食材	白米/小米	蒲燒鯛/烤	大白菜/花枝羹	花枝丸	青菜	海帶芽/雞蛋									
5/9	一		白飯/水煮	京醬肉絲/炒	關東煮/煮	燒賣/蒸	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	102	27	28	768	三樓				
		食材	白米	肉絲/蔬菜	蘿蔔/火鍋料	燒賣	青菜	冬瓜/排骨									
5/10	二		糙米飯/水煮	三杯腿丁/燒	家常豆腐/燒	鍋貼*2/煎	炒青菜/炒	冬瓜珍珠/煮	110	28	30	822	三樓				
		食材	白米/糙米	九層塔/雞丁	豆腐/三色豆/筍片	鍋貼	青菜	珍珠粉圓/冬瓜糖									
5/11	三		白飯/水煮	咖哩豬肉/魯	茶葉蛋/魯	魚板花菜/炒	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/煮	108	28	29	805	三樓				
		食材	白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞蛋	魚板/花椰菜	青菜	筍絲/肉絲									
5/12	四		小米飯/水煮	回鍋肉片/炒	芝麻翅腿/烤	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜香菇湯/煮	103	27	28	772	三樓				
		食材	白米/小米	豬肉/蔬菜/豆干	翅小腿	雞蛋/玉米粒	青菜	大白菜/香菇									
5/13	五		白飯/水煮	花枝排/炸	什錦滷味/魯	西芹甜不辣/炒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	108	27	29	801	三樓				
		食材	白米	花枝排	海帶/豆干/花生	甜不辣/西芹	青菜	冬瓜/魚丸									
5/16	一		白飯/水煮	香菇雞丁/燒	高麗菜肉片/炒	燒賣/蒸	炒青菜/炒	筍片排骨湯/煮	106	29	29	801	四樓				
		食材	白米	雞丁/香菇	高麗菜/豬肉片	燒賣	青菜	排骨/筍片									
5/17	二		芝麻飯/水煮	滷豬排/魯	日式蒸蛋/蒸	韭菜豆干/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	30	28	812	四樓				
		食材	白米/芝麻	豬排	雞蛋/柴魚	豆干/韭菜	青菜	奶粉/紅茶									
5/18	三		白飯/水煮	魚香肉絲/炒	油豆腐燒肉/燒	茄汁甜不辣/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	109	30	29	817	四樓				
		食材	白米	肉絲/豆芽菜	豆腐/豬肉	甜不辣	青菜	金針菇/筍絲									
5/19	四		小米飯/水煮	梅子雞/燒	肉燥福州丸/燴	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭玉米湯/煮	104	27	27	767	四樓				
		食材	白米/小米	高麗菜/雞丁	福州丸/絞肉	海帶芽/雞蛋	青菜	菜頭/玉米粒									
5/20	五		白飯/水煮	黃金魚排/炸	關東煮/煮	蜜汁花枝丸/燒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/水煮	106	28	30	806	四樓				
		食材	白米	魚排	蘿蔔/火鍋料	花枝丸/柴魚	青菜	豆薯/雞蛋									
5/23	一		白飯/水煮	芝麻翅腿*2/烤	玉米肉末/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜/炒	番茄蔬菜蛋花湯/煮	105	28	28	784	五樓				
		食材	白米	翅小腿	玉米/絞肉	魚羹/大白菜	青菜	番茄/蔬菜/雞蛋									
5/24	二		地瓜飯/水煮	筍乾肉角/魯	麥克雞塊*2/炸	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	玉米排骨湯/煮	103	29	29	789	五樓				
		食材	白米/地瓜	筍乾/豬肉	麥克雞塊	珍珠丸子	青菜	玉米/排骨									
5/25	三		白飯/水煮	烤腿排/烤	筍絲木耳炒蛋/炒	燒賣/蒸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	102	29	29	781	五樓				
		食材	白米	雞腿排	筍絲/木耳/雞蛋	燒賣	青菜	魚丸/蘿蔔									
5/26	四		小米飯/水煮	鳳梨燒雞/燒	麻婆豆腐/燴	鍋貼*2/煎	炒青菜/炒	珍珠紅茶/煮	106	28	27	779	五樓				
		食材	白米/小米	雞丁/鳳梨	豆腐/絞肉	鍋貼	青菜	珍珠粉圓/紅茶包									
5/27	五		白飯/水煮	花枝排/炸	什錦滷味/魯	韓式寬冬粉	炒青菜/炒	高麗菜蛋花湯/煮	112	30	29	829	五樓				
		食材	白米	花枝排	海帶/豆干/花生	寬冬粉/黃豆芽	青菜	高麗菜/雞蛋									
5/30	一		白飯/水煮	黑胡椒洋蔥豬柳/炒	左宗棠雞/燒	干貝酥/炸	炒青菜/炒	玉米濃湯/煮	106	27	30	802	二樓				
		食材	白米	洋蔥/豬柳	雞丁/蔬菜	干貝酥/炸	青菜	玉米粒/馬鈴薯/雞蛋									
5/31	二		糙米飯/水煮	烤雞腿排/烤	福州丸/燴	西芹甜不辣/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	108	27	28	792	二樓				
		食材	白米/糙米	雞腿排	福州丸	甜不辣/西芹	青菜	金針菇/筍絲									
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~																	

