

德光中學111年6/1~6/30營養葷食菜單													好口味食品廠提供				食用樓
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					
6/1	三		線上上課														
6/2	四																
			端午節放假														
6/3	五																
6/6	一		白飯/水煮	小黃瓜雞丁/炒	豆芽肉絲/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	103.5	27	27	765	三樓				
		食材	白米	小黃瓜/雞肉	肉絲/豆芽菜	玉米粒/雞蛋/馬鈴薯	青菜	冬瓜									
6/7	二		小米飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	肉燥豆腐/燴	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	香菇雞湯/煮	117	30	28	840	三樓				
		食材	白米/小米	雞排	絞肉/豆腐	冬粉/高麗菜	青菜	香菇/雞肉									
6/8	三	三章一Q日	白飯/水煮	紅燒控肉/魯	翡翠燒賣/蒸	麥克雞塊*2/炸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	100	27	29	769	三樓				
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	燒賣	麥克雞塊	青菜	豆腐/味噌/海帶芽									
6/9	四		芝麻飯/水煮	洋蔥豬柳/炒	日式蒸蛋/蒸	鍋貼/煎	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	102	30	28	780	三樓				
		食材	白米/芝麻	洋蔥/豬柳	雞蛋/柴魚	鍋貼	青菜	紫菜/雞蛋									
6/10	五		白飯/水煮	香酥魚排/炸	什錦滷味/魯	蔬菜甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	108	31	30	826	三樓				
		食材	白米	魚排	蘿蔔/海帶/豆干/花生	高麗菜/甜不辣絲	青菜	紅茶/奶粉									
6/13	一		白飯/水煮	麵輪燒雞/燒	油菜肉絲/炒	茄汁蝦仁捲/炒	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	106	28	28	788	四樓				
		食材	白米	雞丁/麵輪/蘿蔔	肉絲/油菜	蝦仁捲	青菜	冬菜/冬粉									
6/14	二		胚芽飯/水煮	沙茶肉片/炒	筍絲雞丁/炒	干貝酥/炸	炒青菜/炒	紅蘿蔔蛋花湯/煮	110	30	29.5	825.5	四樓				
		食材	白米/胚芽	豬肉片/高麗菜	筍絲/雞丁	干貝酥	青菜	雞蛋/紅蘿蔔									
6/15	三	三章一Q日	白飯/水煮	無骨香雞排/炸	絲瓜炒蛋/炒	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	104	31	29	801	四樓				
		食材	白米	無骨香雞排	絲瓜/雞蛋	蘿蔔/海帶/豆干/花生	青菜	榨菜/肉絲									
6/16	四		地瓜飯/水煮	筍乾燉肉角/燉	麥克雞塊*2/炸	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	味噌海帶芽湯/煮	102	27	29	777	四樓				
		食材	白米/地瓜	豬肉/筍乾/蘿蔔	麥克雞塊	珍珠丸子	青菜	味噌/海帶芽									
6/17	五		白飯/水煮	糖醋魚柳/炒	照燒花枝丸*2/燒	家常豆腐/燒	炒青菜/炒	冬瓜珍珠/煮	108	28	30	814	四樓				
		食材	白米	魚柳/洋蔥	花枝丸	豆腐/三色豆/筍片	青菜	珍珠/冬瓜糖磚									
6/20	一		白飯/水煮	沙茶雞丁/燒	咖哩肉片/燴	杏鮑菇豆薯炒蛋/炒	炒青菜/炒	大白菜菇菇湯/煮	109	28	28	800	五樓				
		食材	白米	雞丁/油菜	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	杏鮑菇/豆薯/雞蛋	青菜	大白菜/金針菇/香菇									
6/21	二		燕麥飯/水煮	麻醬燉肉/燉	香酥翅腿*1/炸	海帶豆干/魯	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	103	29	29	789	五樓				
		食材	白米/燕麥	豬肉	翅小腿	海帶/豆干	青菜	玉米粒/雞蛋									
6/22	三	三章一Q日	白飯/水煮	蜜汁豬排/烤	香菇油豆腐/魯	西芹甜不辣片/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	104	30	27	779	五樓				
		食材	白米	豬排	香菇/油豆腐	西芹/甜不辣	青菜	菜頭/魚丸									
6/23	四		小米飯/水煮	回鍋肉片/炒	關東煮/煮	蜜地瓜/燒	炒青菜/炒	仙草蜜/煮	112	27	28	808	五樓				
		食材	白米/小米	豬肉片/高麗菜/豆干	魚丸/黑輪/蘿蔔	地瓜	青菜	仙草適量									
6/24	五		白飯/水煮	花枝排/炸	翡翠蒸蛋/蒸	關東煮/煮	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	102	30	29	789	五樓				
		食材	白米	花枝排	雞蛋/翡翠	蘿蔔/黑輪/魚丸	青菜	金針菇/筍絲									
6/27	一		白飯/水煮	芝麻翅腿*2/烤	家常豆腐/燒	燒賣/蒸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	106	27	28	784	二樓				
		食材	白米	翅小腿	豆腐/三色豆/筍片	燒賣	青菜	玉米粒/雞蛋									
6/28	二		香鬆飯/水煮	蒜味肉片/炒	翡翠福州丸/燒	西芹甜不辣片/炒	炒青菜/炒	筍絲雞湯/煮	110	27	28	800	二樓				
		食材	白米/香鬆	豬肉片/蔬菜	福州丸	西芹/甜不辣	青菜	筍絲/雞肉									
6/29	三	三章一Q日	白飯/水煮	鹽酥雞丁/炸	香菇蒸蛋/蒸	海帶豆干/魯	炒青菜/炒	魚丸湯/煮	102	30	30	798	二樓				
		食材	白米	雞丁	雞蛋/香菇	海帶/豆干	青菜	魚丸/菜頭									
6/30	四		小米飯/水煮	蜜汁豬排/烤	海芽炒蛋/炒	薑絲米血/燒	炒青菜/炒	檸檬紅茶/煮	106	29	27	783	二樓				
		食材	白米/小米	豬排	海帶芽/豆腐/雞蛋	米血	青菜	紅茶/檸檬汁									
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~																	