

德光中學111年12/1-12/30營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用樓層

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯		
12/1	四		白飯/煮	雞堡/炸	紅絲炒蛋/炒	香菇油豆腐/魯	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/煮	四樓	
		食材	白米	雞堡	雞蛋/紅蘿蔔	油豆腐/香菇	青菜	冬瓜磚/粉圓		
12/2	五		叻仔魚粥/煮	茄汁魚條*2/糖醋	白菜花枝羹/炒	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	鍋貼/煎	四樓	
		食材	白米/叻仔魚/蔬菜	魚條	大白菜/花枝羹	銀絲卷	青菜	鍋貼		
12/5	一		停餐							四樓
		食材								
12/6	二		白飯/煮	回鍋肉片/炒	鮑菇什錦豆腐/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	白菜菇菇湯/煮	五樓	
		食材	白米	豬肉/高麗菜/豆干	豆腐/杏鮑菇/紅蘿蔔/木耳	燒賣	青菜	大白菜/金針菇/香菇		
12/7	三	三章一Q日	糙米飯/煮	無骨香雞排/炸	關東煮/煮	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜/炒	鹹菜雞湯/煮	五樓	
		食材	白米/糙米	無骨香雞排	蘿蔔/火鍋料	甜不辣/蔬菜	青菜	雞丁/鹽菜		
12/8	四		白飯/煮	咖哩豬肉/燴	鍋貼*2/煎	花生麵筋/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	五樓	
		食材	白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	鍋貼	麵筋/花生	青菜	豆腐/味噌		
12/9	五		小米飯/煮	糖醋溜魚條/炸	洋蔥木耳炒蛋/炒	冬瓜魚丸/紅燒	炒青菜/炒	奶茶/煮	五樓	
		食材	白米/小米	魚條	雞蛋/洋蔥/木耳	魚丸/冬瓜	青菜	紅茶包/全脂奶粉		
12/12	一		白飯/煮	京醬肉絲/炒	香菇蘿蔔燒雞/燒	玉米奶酥/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	二樓	
		食材	白米	肉絲/蔬菜	香菇/雞丁/蘿蔔	玉米奶酥	青菜	雞蛋/海帶芽		
12/13	二		薑黃飯/煮	鹽酥雞/炸	鮑菇什錦豆腐/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/煮	二樓	
		食材	白米/薑黃粉	雞丁/地瓜	豆腐/杏鮑菇/紅蘿蔔/木耳	燒賣	青菜	排骨/蘿蔔		
12/14	三	三章一Q日	白飯/煮	咖哩豬肉/燴	芝麻翅腿/烤	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	二樓	
		食材	白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	翅小腿	蔬菜/甜不辣	青菜	豆腐/味噌		
12/15	四		小米飯/煮	烤雞排/烤	茶葉蛋/魯	花生麵筋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	二樓	
		食材	白米/小米	雞排	雞蛋	麵筋/花生	青菜	肉絲/榨菜		
12/16	五		白飯/煮	糖醋溜魚條/炸	日式蒸蛋/蒸	冬瓜魚丸/紅燒	炒青菜/炒	檸檬山粉圓/煮	二樓	
		食材	白米	魚條	雞蛋/柴魚	魚丸/冬瓜	青菜	山粉圓/檸檬		
12/19	一		白飯/煮	京醬肉絲/炒	麥克雞塊*2/炸	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜菇菇湯/煮	三樓	
		食材	白米	蔬菜/豬肉絲	麥克雞塊	雞蛋/玉米粒	青菜	大白菜/金針菇/香菇		
12/20	二		薑黃飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	肉燥滷蛋/魯	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	三樓	
		食材	白米/薑黃粉	翅小腿	雞蛋/絞肉	蔬菜/甜不辣	青菜	魚丸/冬瓜		
12/21	三	三章一Q日	白飯/煮	咖哩豬肉/燴	蜜汁雞丁/燒	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	柴魚豆腐味噌湯/煮	三樓	
		食材	白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞丁	蝦捲	青菜	豆腐/味噌/柴魚		
12/22	四		地瓜飯/煮	雞堡/炸	翡翠福州丸/燴	柴魚豆腐/燴	炒青菜/炒	筍絲雞湯/煮	三樓	
		食材	白米/地瓜	雞堡	福州丸	豆腐/柴魚	青菜	雞丁/筍絲		
12/23	五		白飯/煮	茄汁魚條*2	玉米海芽炒蛋/炒	泡菜年糕/炒	炒青菜/炒	冬瓜珍珠/煮	三樓	
		食材	白米	魚條	雞蛋/海帶芽/玉米粒	年糕/泡菜	青菜	珍珠粉圓/冬瓜糖		
12/26	一		白飯/煮	京醬肉絲/炒	麥克雞塊*2/炸	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜菇菇湯/煮	四樓	
		食材	白米	京醬肉絲/炒	麥克雞塊	雞蛋/玉米粒	青菜	大白菜/金針菇/香菇		
12/27	二		廣東粥/煮	雞堡/炸	玉米海芽炒蛋/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	干貝酥/炸	四樓	
		食材	白米/蔬菜/豬肉	雞堡	雞蛋/海帶芽/玉米粒	黑糖饅頭/蒸	青菜	干貝酥		
12/28	三		白飯/煮	咖哩豬肉/燴	蜜汁雞丁/燒	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	柴魚豆腐味噌湯/煮	四樓	
		食材	白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞丁	蝦捲	青菜	豆腐/味噌/柴魚		
12/29	四		地瓜飯/煮	洋蔥燒雞/燒	麻婆豆腐	玉米奶酥/炸	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮+豆漿	四樓	
		食材	白米/地瓜	雞丁/洋蔥	豆腐/絞肉	玉米奶酥	青菜	魚丸/冬瓜		
12/30	五		白飯/煮	虱目魚排/炸	日式蒸蛋/蒸	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	奶茶/煮	四樓	
		食材	白米	虱目魚排	雞蛋/柴魚	海帶/豆干	青菜	紅茶包/全脂奶粉		

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~