

臺南市德光中學12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
11/28	一	2F +行政	肉醬刀削麵/煮	台式炸雞/炸	京醬肉絲/煮	焗烤地瓜/烤	青菜70	魚丸湯/煮	102	28	28	780
			絞肉適量 刀削麵120	雞丁40 杏鮑菇20	豆芽20 肉絲30	地瓜40	青菜/炒	魚丸10 冬瓜10				
11/29	二		胚芽飯/煮	日式豬排/炸	麻油雞/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜70	紅豆湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	豬排50	高麗菜20 雞丁40	翡翠適量 雞蛋30	青菜/炒	紅豆10				
11/30	三		白飯/煮	滷雞腿/煮	咖哩肉片/煮	丁香花生豆干/炒	青菜70	紫菜湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞腿50	咖哩適量 肉片30 馬鈴薯20 紅蘿蔔10	丁香適量 花生5 豆干35	青菜70	紫菜10				
12/1	四		燕麥飯煮	帶骨豬排/煮	三杯雞/炒	番茄炒蛋/煮	青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	102	28	28	780
			燕麥適量 白米120	帶骨豬排50	雞丁40 薑片九層塔1	番茄20 雞蛋40	青菜70	榨菜1 肉絲10				
12/2	五		南瓜素肉飯/煮	蒲燒雕/蒸	毛豆百頁/煮	酥炸什錦/炸	青菜/炒	養生菇菇湯/煮	102	28	28	780
			南瓜10 素肉燥5	蒲燒雕30	毛豆 5 百頁豆腐35	秋葵15 紫薯20 玉米段20	青菜70	高麗菜10 金針菇10 秀珍菇5				
12/5	一	3F	補假不供餐									
12/6	二		白飯/煮	蒙古炒肉/炒	咖哩雞/煮	高麗甜不辣/炒	青菜/炒	蘿蔔雞湯/煮	102	26	25	755
			白米120	肉絲30 豆芽菜25	雞丁40馬鈴薯20 紅蘿蔔15	高麗菜20 甜不辣適量	青菜70	雞丁10 白蘿蔔15				
12/7	三		糙米飯/煮	香烤雞腿排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	塔香杏鮑菇/炒	青菜/炒	百香果紅茶/煮	102	26	25	755
			糙米10 白米110	雞腿排50	雞蛋30 絞肉20	薑片1 杏鮑菇20 豆腐25	青菜70	百香果適量 紅茶50				
12/8	四		白飯/煮	普羅旺斯燉肉/煮	醬燒雞/煮	香腸+米血/煎	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	28	28	780
			白米120	肉片40 蕃茄20 洋蔥15	雞丁40 小黃瓜25	香腸*1 米血15	青菜70	冬菜1 冬粉5				
12/9	五		日式烏龍麵/炒	椒鹽虱目魚柳/炸	紅蘿蔔蛋/炒	毛豆豆干/炒	青菜/炒	紫菜湯/煮	102	26	25	755
			烏龍麵150 高麗菜10	虱目魚柳40 地瓜20	紅蘿蔔25 雞蛋30	毛豆10 豆干35	青菜70	紫菜5				
12/12	一	4F	白飯/煮	沙茶豬柳/炒	糖醋雞丁/煮	肉圓/蒸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120	油菜20 豬柳30	雞丁40 洋蔥25	肉圓50	青菜70	海帶結10 大骨10				
12/13	二		小米飯/煮	鹹酥雞/炸	紅燒軟骨/煮	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	雞丁40 地瓜25	紅蘿蔔10 白蘿蔔15 軟骨130	冬粉20 絞肉適量 豆芽10	青菜70	味噌適量 豆腐10				
12/14	三		白飯/煮	滷雞腿/煮	番茄炒蛋/炒	肉燥胡瓜/煮	青菜/炒	當歸米血湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞腿50	雞蛋50 蕃茄20	肉燥適量 胡瓜50	青菜70	當歸適量大白菜10 米血5				
12/15	四		鍋燒意麵/煮	鐵路豬排/煎	香腸+地瓜薯條/炸	刈包/蒸+花生糖粉	青菜70	鍋燒湯/煮	102	26	25	755
			鍋燒意麵150	豬排50	香腸*1 地瓜50	刈包50	青菜/炒	高麗菜20 火鍋料適量				
12/16	五		南瓜素肉燥飯/蒸	柳葉魚+花枝丸/炸	塔香杏鮑菇豆腐/炒	大瓜魚丸/煮	青菜70	仙草蜜/煮	102	28	28	780
			南瓜15 素肉燥10 白米120	柳葉魚 花枝丸	豆腐50 杏鮑菇10	大瓜50 虱目魚丸5	青菜/炒	仙草10 蜜茶50				
12/19	一	5F	胚芽飯/煮	黑椒豬排/煮	蜜汁地瓜雞/煮	豆芽冬粉/炒	青菜70	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	豬排50 黑胡椒適量	雞丁40 蜜汁適量 地瓜25	冬粉20 絞肉適量 豆芽10	青菜70	味噌適量 豆腐10				
12/20	二		白飯/煮	麻油米血雞/煮	洋蔥肉片/煮	麻婆豆腐/煮	青菜/炒	大瓜大骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120	麻油適量 雞丁40 米血20	洋蔥20 肉片30	絞肉10 豆腐40	青菜70	大瓜10 大骨10				
12/21	三		糙米飯/煮	高麗炒雞/炒	筍干燒肉/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	紅豆湯圓/煮	102	28	28	780
			糙米10 白米110	雞丁40 高麗菜20	筍干25 肉片30	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	紅豆10 湯圓10				
12/22	四		肉醬義大利麵/煮	美式手扒雞/烤	京醬肉絲/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜70	古早味紅茶/煮	102	28	28	780
			肉醬適量 義大利麵200	烤雞50	肉絲30 油菜25	黑糖饅頭25	青菜/炒	紅茶50				
12/23	五		蔥油拌飯/煮	柳葉魚+馬蹄條/炸	蔥蛋捲/煎	雪菜年糕/煮	青菜70	冬瓜薏仁湯/煮	102	28	28	780
			蔥油適量 白米120	柳葉魚*1+馬蹄條*1	雞蛋40 蔥適量	雪菜15 年糕20	青菜/炒	冬瓜10 薏仁5				
12/26	一	2F	白飯/煮	烤雞腿/烤	回鍋肉片/炒	蝦皮胡瓜/煮	青菜70	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞腿50	高麗菜20 肉片30 豆干20	蝦皮5 胡瓜50	青菜70	冬菜1 冬粉5				
12/27	二		胚芽飯/煮	帶骨豬排/煮	洋蔥燒雞/煮	大白花枝羹/煮	青菜70	蘿蔔排骨湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	豬排50	雞丁40 洋蔥20	大白菜20 花枝羹15	青菜70	白蘿蔔10 排骨10				
12/28	三		義式燉飯/煮	半香雞/炸	綜合滷味/煮	黑糖花捲/蒸	青菜70	玉米濃湯/煮	102	28	28	780
			蕃茄15 白米120 絞肉10	半香雞50	百頁30 杏鮑菇20 肉片10	黑糖花捲50	青菜70	玉米10 雞蛋10洋蔥5				
12/29	四		白飯/煮	彩椒雞丁/炒	貢丸肉燥/煮	干貝酥+花枝丸/炸	青菜70	冬瓜山粉圓/煮	102	28	28	780
			白米120	雞丁40 豆芽菜20	貢丸10 絞肉30	干貝酥*1 花枝丸*1	青菜70	冬瓜50 山粉圓10				
12/30	五		小米飯/煮	蒲燒鯛/蒸	家常豆腐/煮	茶葉蛋/煮	青菜70	紫菜魚丸湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	蒲燒鯛30	豆腐40 木耳5 筍片20	雞蛋50 蕃茄20	青菜70	紫菜1 魚丸10				

本公司使用之豬肉為國產豬肉