

德光中學111年12月葷食菜單 大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量			
5F	12/1	四	白米飯	冬瓜排骨酥	沙茶油菜雞丁	咖哩鮮蔬	炒青菜	酸辣湯	0	1.9	6.3	2.9	3	104	34.8	29.5	841	
			白米	排骨,冬瓜	雞丁,油菜	馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	高麗菜,豆腐,木耳										
	12/2	五	地瓜飯	糖醋魚片	麻辣燙	鳳梨炒筍絲木耳	炒青菜	紅茶粉圓	0	1.6	6.1	2.5	3.2	101	31.3	28.5	805	
	蔬食日		白米,地瓜	鮮魚片,糖醋醬	高麗菜,紅白蘿蔔,豆腐	筍絲,木耳,鳳梨	青菜	粉圓,紅茶包										
2F + 行政	12/5	一																
	12/6	二	白米飯	沙茶豬排	青花雞柳	辣瓣豆腐	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.3	6	3	3	96.5	34.3	30	813	
			白米	里肌豬排	雞柳,青花菜	豆腐	青菜	乾紫菜,雞蛋										
	12/7	三	胚芽飯	梅子雞	高昇排骨	蔬菜冬粉	炒青菜	鹽菜雞湯	0	1.7	6.5	2.8	3	106	34.3	29	843	
			白米,胚芽米	雞丁,高麗菜,梅子醬	排骨,馬鈴薯	冬粉,蔬菜	青菜	雞丁,鹽菜										
	12/8	四	大滷麵	椒鹽雞丁	回鍋肉	蒸銀絲捲	炒青菜	滷麵料	0	1.7	7	2.9	3	114	36	29.5	885	
			麵條	雞丁	肉片,豆干,高麗菜	銀絲捲	青菜	高麗菜,紅白蘿蔔,肉絲,雞蛋										
	12/9	五	茄汁炒飯	虱目魚柳燴白菜	筍乾福菜	奶油馬鈴薯	炒青菜	杏仁仙草	0	1.8	6.5	2	3.2	107	28.8	26	794	
		蔬食日		白米,三色豆,蕃茄醬	虱目魚柳,大白菜	筍乾,福菜	馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	杏仁凍,仙草凍									
3F	12/12	一	白米飯	蜜汁翅腿*2	洋蔥肉絲	菜脯炒蛋	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	1.8	6	3	3	99	34.8	30	825	
			白米	翅腿,蜜汁醬	肉絲,洋蔥	雞蛋,菜脯	青菜	白蘿蔔,虱目魚丸										
	12/13	二	白米飯	粉蒸豬排	咖哩雞	什錦火鍋	炒青菜	香菇雞湯	0	1.65	6.4	2.9	2.9	104	34.8	29	837	
			白米	里肌豬排,粉蒸粉	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	高麗菜,白蘿蔔,玉米,豆腐	青菜	香菇,雞丁										
	12/14	三	豆菜麵	香雞排	小瓜肉片	芝麻包	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.7	7	2.9	3.2	114	36	30.5	894	
			麵條,豆芽菜	筍鮮香雞排	肉片,小黃瓜	芝麻包	青菜	南瓜,洋蔥,雞蛋										
	12/15	四	白米飯	紅燒排骨	雞粒玉米	胡瓜魚丸	炒青菜	洋蔥味噌蛋花湯	0	1.7	6.4	2.7	2.8	105	33.4	27.5	819	
		白米	排骨,紅白蘿蔔	玉米,雞絞肉	胡瓜,虱目魚丸	青菜	洋蔥,雞蛋,味噌											
12/16	五	蔥油拌飯	糖醋魚片	藥膳素肉高麗	宮保豆腐	炒青菜	珍珠奶茶	0	1.5	6.2	2.7	3.2	101	32.8	29.5	818		
	蔬食日		白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	素肉,高麗菜	豆腐	青菜	珍珠,紅茶包,鮮奶										
4F	12/19	一	白米飯	蜜汁雞丁	京醬肉絲	絲瓜麵筋	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.9	6.2	2.8	3	103	33.9	29	827	
			白米	雞丁,蜜汁醬	肉絲,蔬菜	絲瓜,麵筋	青菜	榨菜,金針菇										
	12/20	二	白米飯	烤芝麻豬排	鹽菜雞	麻辣燙	炒青菜	冬菜雞湯	0	1.55	6	3	3	97.8	34.6	30	819	
			白米	里肌豬排,白芝麻適量	雞丁,鹽菜	高麗菜,紅白蘿蔔,豆腐	青菜	冬菜,雞丁										
	12/21	三	義大利肉醬麵	香酥雞柳+地瓜	客家小炒	奶皇包	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	7	2.9	3.2	113	35.8	30.5	889	
			麵條,絞肉,洋蔥,三色豆	雞柳,地瓜	肉絲,豆干,乾魷魚	奶皇包	青菜	玉米,紅蘿蔔,雞蛋										
12/22	四	胚芽飯	宮保雞丁	日式壽喜燒	泡菜寬粉條	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.8	6.5	2.9	2.9	107	35.1	29	848		
		白米,胚芽米	雞丁,乾辣椒	肉片,高麗菜,金針菇	寬粉,大白菜	青菜	白蘿蔔,排骨											
12/23	五	白米飯	樹仔魚片	韓式年糕甜不辣	紅絲炒蛋	炒青菜	仙草蜜	0	1.5	6.5	2.3	2.8	105	30.6	25.5	791		
	蔬食日		白米	鮮魚片,樹仔醬	年糕,甜不辣,高麗菜	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	仙草凍										
5F	12/26	一	小米飯	蕃茄燒雞	魚香肉絲	南瓜滑蛋	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.7	6.6	2.9	3	108	35.2	29.5	857	
			白米,小米	雞丁,蕃茄,紅白蘿蔔	肉絲,筍絲,木耳	雞蛋,南瓜	青菜	麵線,當歸片										
	12/27	二	胚芽飯	冬瓜排骨	沙茶油菜雞柳	糖醋鳳梨蝦捲	炒青菜	酸辣湯	0	1.7	6	3	3	100	34.7	30	829	
			白米,胚芽米	排骨,冬瓜	雞柳,油菜	蝦捲,鳳梨,糖醋醬	青菜	高麗菜,豆腐,木耳										
	12/28	三	鍋燒意麵	香酥雞柳+地瓜	泡菜肉片	奶油小饅頭	炒青菜	鍋燒料	0	1.5	7	3	3.2	113	36.5	31	897	
			鍋燒意麵	雞柳,地瓜	肉片,大白菜	奶油小饅頭	青菜	高麗菜,肉絲,雞蛋,小黑輪										
12/29	四	蔥油拌飯	沙茶豬排	鹽菜雞	雙菇青花菜	炒青菜	丁香味噌湯	0	1.7	6	2.8	3.2	98.5	33.3	30	817		
		白米,蔥油	里肌豬排	雞丁,鹽菜	青花菜,金針菇,杏鮑菇	青菜	豆腐,丁香,味噌											
12/30	五	芝麻飯	塔塔醬佐魷魚排	泰式寬粉條	麻婆豆腐	炒青菜	百香果山粉圓	0	1.5	6.7	2.5	3.2	108	32.4	28.5	838		
	蔬食日		白米,黑芝麻	魷魚排,塔塔醬	寬粉,大白菜,泰式醬	豆腐	青菜	山粉圓,百香果汁										

營養師：侯佳伶

營養字：010495

台南市安南區永安路98號

本菜單使用國產豬肉