

德光中學111年12月營養**葷食**菜單 久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量	
3 F	12/1	四	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	蒜泥肉片/炒	義式脆薯/炸	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	120	25	27	823
			白米	雞排	豬肉,蔬菜	馬鈴薯	青菜	筍絲,豬肉				
	12/2	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	三杯油豆腐/煮	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	當歸麵線湯/煮	123	25	25	817
蔬食日		白米	土魷魚條	豆腐	洋蔥,木耳,雞蛋	青菜	當歸包,麵線					
12/5	一	校慶補假										0
4 F	12/6	二	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	花枝捲/煎	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	玉米排骨湯/煮	122	25	26	822
			白米飯	豬肉,蔬菜	花枝捲	筍絲,木耳,雞蛋	青菜	玉米,排骨				
	12/7	三	胚芽飯/煮	豉汁雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	韓式粉條/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	121	26	25	813
			白米,胚芽	雞丁,豆豉	福州丸,絞肉	寬冬粉,蔬菜	青菜	紅茶包				
	12/8	四	白米飯/煮	香酥雞排/炸	珍菇肉絲/炒	翡翠燴南瓜/燴	炒青菜	貢丸湯/煮	120	25	27	823
		白米飯	雞排	豬肉,筍絲,金針菇	南瓜,翡翠	青菜	白蘿蔔,貢丸片					
12/9	五	白米飯/煮	蒲燒鯛/烤	三杯油豆腐/煮	紅蘿蔔滑蛋/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	123	25	25	817	
蔬食日		白米	蒲燒鯛	豆腐	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	當歸包,素肉片					
5 F	12/12	一	蝦米蛋炒飯/炒	無骨香雞排/炸	豬肉壽喜燒/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米,蝦米,雞蛋	無骨香雞排/炸	高麗菜,玉米,豬肉,火鍋料	牛奶饅頭	青菜	乾紫菜,雞蛋				
	12/13	二	白米飯/煮	彩椒雞丁/炒	肉燥滷丸/滷	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	蔬菜湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞丁,彩椒	絞肉,大貢丸	大黃瓜,雞蛋	青菜	蔬菜				
	12/14	三	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	蒼蠅頭/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
		白米	豬排	豆干,豆豉,豬肉	馬鈴薯,起司	青菜	白蘿蔔,香菇					
12/15	四	白米飯/煮	蠔油雞丁/炒	高麗菜回鍋肉/炒	玉米紅絲炒蛋/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	126	25	25	829	
		白米	雞丁	高麗菜,豬肉	玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋	青菜	金桔汁,檸檬汁					
12/16	五	紫米飯/煮	樹子蒸魚片/蒸	家常豆腐/燒	清炒甜不辣/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	23	27	831	
蔬食日		白米,紫米	鮮魚片,樹子	豆腐,蔬菜	甜不辣,蔬菜	青菜	豆腐,柴魚片					
2 F	12/19	一	什錦炒麵/炒	泰式雞排/烤	什錦滷味/滷	地瓜/烤	炒青菜	酸辣湯/煮	130	25	25	845
			麵條,蔬菜,豬肉	雞排	豆干,海結,黑輪	地瓜	青菜	筍絲,木耳,紅蘿蔔				
	12/20	二	白米飯/煮	筍干豬腳/燒	梅子雞/煮	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	味噌湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉,筍干	雞丁,蔬菜	雞蛋,翡翠	青菜	豆腐,柴魚片				
	12/21	三	芝麻飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒸肉圓/蒸	三杯百頁杏鮑菇/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	123	28	26	838
		白米,芝麻	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	肉圓	百頁豆腐,杏鮑菇	青菜	高麗菜,雞蛋					
12/22	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	糖醋雞丁/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	126	24	27	843	
		白米	肉片,時蔬	雞丁	冬粉,豬肉,蔬菜	青菜	白蘿蔔,魚丸					
12/23	五	紫米飯/煮	柳葉魚+花枝丸/炸	番茄豆腐炒蛋/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	綠豆湯/煮	127	26	25	837	
蔬食日		白米,紫米	柳葉魚,花枝丸	番茄,豆腐,雞蛋	車輪,蔬菜	青菜	綠豆,地瓜					
3 F	12/26	一	茄汁蛋炒飯/炒	蜜汁雞丁/炒	麻辣燙/煮	炭烤甜不辣片/烤	炒青菜	紫菜金針湯/煮	133	24	25	853
			白米,蔬菜,雞蛋	雞丁,地瓜	豆腐,海帶結,黑輪,蘿蔔	甜不辣片	青菜	乾紫菜,金針菇				
	12/27	二	白米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	肉燥花枝丸/魯	洋芋滑蛋/炒	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812
			白米飯	翅腿	絞肉,花枝丸	馬鈴薯,雞蛋	青菜	白蘿蔔,豬肉				
	12/28	三	糙米飯/煮	鐵路豬排/滷	紅燒獅子頭/煮	拌四寶/炒	炒青菜	冬瓜粉圓/煮	132	25	24	844
		白米,糙米	豬排	獅子頭,大白菜	豆干,紅蘿蔔,玉米粒	青菜	冬瓜糖磚,粉圓					
12/29	四	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	清涼豆腐/蒸	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	鮮菇湯	128	24	25	833	
		白米	雞丁	豆腐	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	高麗菜,鮮菇					
12/30	五	白米飯/煮	黃金魚排/炸	蔥爆豆干/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	126	25	25	829	
		白米	黃金魚排	豆干,蔥	大白菜,魚羹	青菜	玉米,雞蛋					

*本公司使用之豬肉為國產豬肉