

德光中學112年1/2-1/30營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用
權

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量	
1/2	一		元旦假期										
1/3	二		白飯/煮	蔥燒豬排/燒	什錦滷味/魯	馬蹄條/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	110	30	29	821	五樓
		食材	白米	豬排/蔥段	海帶/豆干/蘿蔔/花生	馬蹄條	青菜	雞蛋/海帶芽					
1/4	三	三章一Q日	糙米飯/煮	麻油雞/燒	京醬肉絲/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	103	30	28	784	五樓
		食材	白米/糙米	雞丁/高麗菜	肉絲/蔬菜	燒賣	青菜	豆腐/味噌					
1/5	四		廣東粥/煮	無骨香雞排/炸	紅絲炒蛋/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	108	28	30	814	五樓
		食材	白米	無骨香雞排	雞蛋/紅蘿蔔	黑糖饅頭	青菜	熱狗					
1/6	五		小米飯/煮	茄汁魚條/燒	茶葉蛋/煮	白菜花枝羹	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	102	30	29	789	五樓
		食材	白米/小米	土魷魚條	雞蛋	大白菜/花枝羹	青菜	魚丸/蘿蔔					
1/7	六		白飯/煮	紅燒豬肉/燒	鹹酥雞/炸	柴魚豆腐/燴	炒青菜/炒	奶茶/煮	103	30	31	811	五樓
補班		食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞米花/地瓜	豆腐/柴魚	青菜	紅茶包/全脂奶粉					
1/9	一		白飯/煮	蘑菇豬排/魯	什錦滷味/魯	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/煮	102	28	29	781	二樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	海帶/豆干/蘿蔔/花生	燒賣	青菜	筍絲/肉絲					
1/10	二		白飯/煮	芝麻雞翅/烤	回鍋肉片/炒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	103	30	28	784	二樓
		食材	白米	雞翅/芝麻	豬肉片/豆干/蔬菜	雞蛋/菜脯	青菜	豆腐/味噌					
1/11	三	三章一Q日	白飯/煮	筍乾扣肉/魯	麻油雞/燒	芝麻球+地瓜條/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	110	28	29	813	二樓
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞丁/高麗菜	芝麻球+地瓜條	青菜	雞蛋/海帶芽					
1/12	四		小米飯/煮	無骨香雞排/炸	麻婆豆腐/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	104	31	29	801	二樓
		食材	白米/小米	無骨香雞排	豆腐/絞肉	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	魚丸/蘿蔔					
1/13	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	白菜花枝羹/燴	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	105	29	27	779	二樓
		食材	白米	蒲燒鯛魚	雞蛋/魚板	大白菜/花枝羹	青菜	綠豆					
1/16	一		白飯/煮	蔥燒豬排/燒	紅絲炒蛋/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	28	29	781	三樓
		食材	白米	豬排/蔥段	雞蛋/紅蘿蔔	燒賣	青菜	雞丁/香菇/蘿蔔					
1/17	二		廣東粥/煮	無骨香雞排/炸	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	108	26	30	806	三樓
		食材	白米	無骨香雞排	火鍋料/蘿蔔	奶皇包/蒸	青菜	熱狗					
1/18	三	三章一Q日	白飯/煮	筍乾扣肉/魯	麻油雞/燒	馬蹄條/炸	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	30	29	821	三樓
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞丁/高麗菜	馬蹄條	青菜	紅茶包/全脂奶粉					
1/19	四		學期結束										
1/20	五		學期結束										
1/30	一		白飯/煮	鐵板豬排/煎	什錦滷味/魯	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	28	29	781	四樓
寒輔		食材	白米	豬排	海帶/豆干/蘿蔔/花生	燒賣	青菜	雞丁/香菇/蘿蔔					
1/31	二		小米飯/煮	芝麻雞翅/烤	麻婆豆腐/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/煮	104	30	29	797	四樓
寒輔		食材	白米/小米	雞翅/芝麻	豆腐/絞肉	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	筍絲/肉絲					
2/1	三		白飯/煮	筍乾扣肉/魯	麻油雞/燒	麥克雞塊/炸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	103	30	28	784	四樓
寒輔		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞丁/高麗菜	麥克雞塊	青菜	豆腐/味噌					
2/2	四		廣東粥/煮	無骨香雞排/炸	關東煮/煮	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	干貝酥/炸	110	26	29	805	四樓
寒輔		食材	白米	無骨香雞排	火鍋料/蘿蔔	銀絲卷/蒸	青菜	干貝酥					
2/3	五		白飯/煮	茄汁魚條*2/燒	茶葉蛋/煮	白菜花枝羹	炒青菜/炒	奶茶/煮	112	30	28	820	四樓
寒輔		食材	白米	土魷魚條	雞蛋	大白菜/花枝羹	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~