

德光中學112年1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	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量		
2F + 行政	1/3	二	地瓜飯	蒜味火鍋肉	洋蔥雞丁	五味日式豆腐	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	1.8	6.1	3	3	101	35	30	832
			白米.地瓜	火鍋肉片.高麗菜	雞丁.洋蔥	豆腐.五味醬	青菜	白蘿蔔.虱目魚丸									
	1/4	三	白米飯	蜜汁雞丁	紅燒肉角	三色豆炒蛋	炒青菜	高麗味噌湯	0	1.5	6.2	3	2.9	101	35	30	827
			白米	雞丁.蜜汁醬	肉角.紅白蘿蔔	雞蛋.三色豆	青菜	高麗菜.豆腐.味噌									
	1/5	四	燕麥飯	沙茶豬排	馬鈴薯燒雞	蝦米開陽	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.7	6.3	2.7	2.9	103	33	28	817
			白米.燕麥	里肌豬排	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	大白菜.蝦米	青菜	筍絲.肉絲									
	1/6	五	柴魚酥飯	鳳梨糖醋魚片	蔬菜冬粉	醬燒油豆腐杏鮑菇	炒青菜	仙草茶	0.1	1.6	6.5	2.3	2.9	107	31	26	804
	蔬食日		白米.柴魚酥	鮮魚片.鳳梨.糖醋醬	冬粉.蔬菜	油豆腐.杏鮑菇	青菜	仙草汁									
3F	1/7	六	豆菜麵	綜合鹹酥雞	回鍋肉	芝麻包	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.7	6.5	3	3.2	106	36	31	867
			麵條.豆芽菜	雞丁.地瓜	肉片.豆干.高麗菜	芝麻包	青菜	南瓜.雞蛋.洋蔥									
	1/9	一	胚芽飯	宮保雞丁	日式壽喜燒	翡翠福州丸	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.5	6	2.8	2.9	98	33	29	798
			白米.胚芽米	雞丁.乾辣椒	肉片.高麗菜.金針菇.洋蔥	福州丸.翡翠	青菜	筍片.排骨									
	1/10	二	白米飯	香酥翅腿*2	肉燥嫩豆腐	關東煮	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.6	6.2	2.9	3.2	101	34	31	836
			白米	翅腿	肉燥.豆腐	高麗菜.白蘿蔔.玉米	青菜	冬瓜									
	1/11	三	白米飯	青木瓜排骨	油菜雞柳	泡菜寬粉條	炒青菜	紫菜蛋花湯	0.1	1.8	6.5	2.8	2.8	108	34	28	842
			白米	排骨.青木瓜.紅蘿蔔	雞柳.油菜	寬粉.大白菜	青菜	乾紫菜.雞蛋									
4F	1/12	四	大滷麵	香酥雞柳+地瓜	客家小炒	黑糖饅頭	炒青菜	滷麵料	0	1.5	6.4	3	3.2	104	35	31	855
			麵條	雞柳.地瓜	肉絲.豆干.乾魷魚	黑糖饅頭	青菜	高麗菜.紅白蘿蔔.肉絲.雞蛋									
	1/13	五	蔥油拌飯	烤鯖魚	咖哩白花馬鈴薯	蕃茄豆腐蛋	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.6	6.3	2.5	3	103	32	28	804
	蔬食日		白米.蔥油	鯖魚	白花菜.馬鈴薯	蕃茄.豆腐.雞蛋	青菜	山粉圓.冬瓜糖磚									
	1/16	一	白米飯	三杯米血雞	酸白菜肉片	金針菇燴南瓜	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.6	6.8	2.7	2.9	110	34	28	849
			白米	雞丁.米血	肉片.大白菜	南瓜.金針菇	青菜	麵線.當歸片									
	1/17	二	地瓜飯	京醬肉片	雞粒玉米	高麗甜不辣	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.7	6.6	2.8	3	108	35	29	850
			白米.地瓜	肉片.蔬菜	玉米.雞絞肉	高麗菜.甜不辣	青菜	榨菜.肉絲									
4F	1/18	三	義大利肉醬麵	香酥雞排	蒙古炒肉	奶皇包	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	6.7	3	3.2	108	36	31	876
			麵條.絞肉.洋蔥.紅蘿蔔.玉米	生鮮雞排	肉片.蔬菜	奶皇包	青菜	玉米.雞蛋									
	1/19	四	不用餐														0
	1/20	五	寒假														0

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