

德光中學112年3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				
4F	3/1	三	豆菜麵	香酥雞柳+地瓜球/炸	洋蔥肉絲/炒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	豆薯三絲湯	0	1.9	6.5	2.8	3	107	34.5	29	847.5		
			麵條,豆芽菜	雞柳,地瓜球	肉絲,洋蔥	奶油小饅頭	青菜	豆薯,紅蘿蔔,木耳											
	3/2	四	蔥油拌飯	麻油雞/燒	青木瓜肉角/燒	泡菜寬粉條/拌	炒青菜	丁香味噌湯	0	2	6	2.7	2.9	100	32.9	28	803		
			白米,蔥油	雞丁,高麗菜	肉角,青木瓜,紅蘿蔔	寬粉,大白菜	青菜	豆腐,丁香,味噌											
5F	3/3	五	白米飯	虱目魚排/炸	咖哩鮮蔬/燒	三色豆炒蛋/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.8	6	2.5	2.9	99	31.3	27	783		
			白米	虱目魚排	白花菜,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋,三色豆	青菜	榨菜,金針菇											
	3/6	一	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	藥膳雞丁麵線/燒	西芹炒豆干/炒	炒青菜	筍絲金針菇湯	0	1.9	6.2	3	2.7	102.5	35.3	28.5	828		
			白米	火鍋肉片,高麗菜	雞丁,麵線	豆干,西洋芹	青菜	筍絲,金針菇											
5F	3/7	二	地瓜飯	春川炒雞/炒	辣瓣肉片豆腐/燒	魚羹白菜滷/煮	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.7	6.6	2.9	2.8	107.5	35.2	28.5	848		
			白米,地瓜	雞丁,年糕,馬鈴薯,洋蔥	肉片,豆腐	魚羹,大白菜,紅蘿蔔	青菜	山粉圓,冬瓜糖磚											
	3/8	三	白米飯	粉蒸排骨/蒸	京醬雞柳/燒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	0	1.8	6.1	3	2.8	100.5	35	29	823		
			白米	排骨,豆腐	雞柳,蔬菜	蝦捲,糖醋醬	青菜	紅白蘿蔔,玉米											
5F	3/9	四	胚芽飯	芝麻雞排/烤	打拋肉/炒	豆菊高麗菜/炒	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.9	6.1	2.8	2.9	101	33.7	28.5	815		
			白米,胚芽米	雞排,白芝麻	絞肉,豆干,洋蔥	高麗菜,豆菊	青菜	南瓜,雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔											
	3/10	五	茄汁炒飯	魷魚排/炸	麻辣燙/煮	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.7	6.4	2.5	2.9	104.5	32	27	808.5		
			白米,三色豆,蕃茄醬	魷魚排	高麗菜,白蘿蔔,玉米,豆腐,小黑輪	雞蛋,菜脯	青菜	豆腐,柴魚片,味噌											
2F + 行政	3/13	一	白米飯	蜜汁翅腿+QQ球/炸	蒜味肉片/涮	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.7	6.3	2.6	2.8	103	32.5	27	804.5		
			白米	翅腿,QQ球	火鍋肉片,高麗菜	冬粉,蔬菜	青菜	乾紫菜,雞蛋											
	3/14	二	芝麻飯	青花雞柳/炒	蕃茄燒肉/燒	玉米魚羹/煮	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.9	6.35	2.8	2.8	104.75	34.2	28	828		
			白米,黑芝麻	雞柳,青花菜	肉角,蕃茄,紅白蘿蔔	魚羹,玉米	青菜	榨菜,金針菇											
2F + 行政	3/15	三	胚芽飯	筍干排骨/燒	梅子雞/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	鹽菜肉絲湯	0	2	6	2.9	2.8	100	34.3	28.5	813.5		
			白米,胚芽米	排骨,筍干	雞丁,高麗菜,梅子醬	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	鹽菜,肉絲											
	3/16	四	豆菜麵	鹹酥雞/炸	魚香肉絲/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	1.7	6	3	3	98.5	34.7	30	822.5		
			麵條,豆芽菜	雞丁	肉絲,筍絲,木耳	奶皇包	青菜	白蘿蔔,虱目魚丸											
2F + 行政	3/17	五	白米飯	糖醋魚片/燒	彩椒蔥爆豆干/炒	咖哩馬鈴薯/燒	炒青菜	當歸素肉湯	0	1.8	6	2.6	2.8	99	32	27	786		
			白米	鮮魚片,糖醋醬	豆干,洋蔥,彩椒	馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	素肉,當歸片											
	3/20	一	地瓜飯	洋蔥雞丁/燒	梅干肉燥/燒	南瓜滑蛋/燴	炒青菜	海苔魚丸湯	0	1.7	6.45	2.8	2.9	105.25	34.2	28.5	834.5		
			白米,地瓜	雞丁,洋蔥	肉燥,梅干菜	雞蛋,南瓜,紅蘿蔔	青菜	海苔,虱目魚丸											
3F	3/21	二	麥片飯	烤豬排/烤	麵輪燒雞/燒	雙菇白花菜/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.9	6	2.7	2.7	99.5	32.8	27	791.5		
			白米,麥片	里肌豬排	雞丁,麵輪,紅白蘿蔔	白花菜,金針菇,杏鮑菇	青菜	榨菜,肉絲											
	3/22	三	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	芥藍肉片/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	仙草茶	0	1.8	6	2.7	2.8	99	32.7	27.5	793.5		
			白米	翅腿,蜜汁醬	肉片,芥藍菜	冬粉,蔬菜	青菜	仙草汁											
3F	3/23	四	炒鹽水意麵	塔香鹹酥雞/炸	回鍋肉/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.5	6	3	3.2	97.5	34.5	31	826.5		
			意麵,肉燥	雞丁,九層塔	肉片,豆干,高麗菜	黑糖饅頭	青菜	筍片,排骨											
	3/24	五	什錦蛋炒飯	樹仔蒸魚片/蒸	三杯米血甜不辣/炒	什錦火鍋/煮	炒青菜	高麗蕃茄蛋花湯	0	1.7	6.5	2.2	2.8	106	30.1	25	788.5		
			白米,三色豆,雞蛋	鮮魚片,樹仔醬	米血,甜不辣	高麗菜,白蘿蔔,玉米	青菜	高麗菜,蕃茄,雞蛋											
3/25	六	仁愛健行																	
4F	3/27	一	小米飯	紅燒豬排/燒	南瓜雞丁/炒	什錦青花菜/炒	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.9	6.35	2.7	2.8	104.75	33.5	27.5	820.5		
			白米,小米	里肌豬排	雞丁,南瓜,紅蘿蔔	青花菜,紅蘿蔔	青菜	冬瓜,薑絲											
	3/28	二	豆菜麵	香酥翅腿+地瓜球/炸	泡菜肉片/炒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.6	6.5	2.8	3.2	105.5	34.2	30	849		
			麵條,豆芽菜	翅腿,地瓜球	肉片,大白菜	奶油小饅頭	青菜	豆腐,柴魚片,味噌											
	3/29	三	白米飯	鹽水雞/炒	肉燥嫩豆腐/燒	南瓜開陽白菜/炒	炒青菜	香菇雞湯	0	1.9	6.2	2.8	2.9	102.5	33.9	28.5	822		
			白米	雞肉,小黃瓜,洋蔥	肉燥,豆腐	大白菜,南瓜,蝦米	青菜	香菇,雞丁											
4F	3/30	四	白米飯	日式壽喜燒/燒	三杯米血雞/炒	筍干素肉/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.8	6.3	2.9	2.9	103.5	34.7	29	834		
			白米	肉片,高麗菜,金針菇,洋蔥	雞丁,米血	素肉,筍干	青菜	乾紫菜,雞蛋											
	3/31	五	白米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	醬燒杏鮑菇油豆腐/燒	翡翠福州丸/燒	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	1.65	6.25	2.9	3	102	34.45	29.5	831.25		
		白米	虱目魚柳,大白菜	油豆腐,杏鮑菇	福州丸,翡翠	青菜	冬菜,冬粉												

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