

德光中學112年3/1-3/31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	醣類	蛋白質	脂肪	熱量					
3/1	三	三章一 Q日	白飯/煮	鐵板豬排/煎	什錦滷味/魯	馬蹄條/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	106	32	28	804	三樓				
		食材	白米	豬排	海帶/豆干/蘿蔔	馬蹄條	青菜	雞蛋/海帶芽									
3/2	四		廣東粥/煮	卡啦雞排/炸	番茄炒蛋/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	花枝丸/燒	110	27	31	827	三樓				
		食材	白米/蔬菜/豬肉	卡啦雞排	雞蛋/番茄/豆腐	黑糖饅頭	青菜	花枝丸									
3/3	五		白飯/煮	糖醋魚條/紅燒	泡菜年糕/炒	咖哩魚丸/燴	炒青菜/炒	紅豆湯/煮	108	27	29	801	三樓				
		食材	白米	魚條	年糕/大白菜	魚丸/馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	紅豆									
3/6	一		白飯/煮	筍乾扣肉/燒	韓式寬冬粉/炒	麥克雞塊*2/炸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	120	26	28	836	四樓				
		食材	白米	豬肉/筍乾/梅乾菜	寬冬粉/黃豆芽	麥克雞塊	青菜	金針菇/筍絲									
3/7	二		玉米瘦肉粥/煮	雞堡/炸	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	馬蹄條/炸	130	25	31	899	四樓				
		食材	白米/玉米粒/豬肉	雞堡/炸	火鍋料/蘿蔔	奶皇包	青菜	馬蹄條									
3/8	三	三章一 Q日	白飯/煮	油菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	100	28	27	755	四樓				
		食材	白米	肉片/油菜	福州丸	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	魚丸/蘿蔔									
3/9	四		小米飯/煮	蜜汁豬排/烤	麻婆豆腐/燴	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	105	27	28	780	四樓				
		食材	白米/小米	豬排	豆腐/絞肉	珍珠丸子	青菜	雞蛋/海帶芽									
3/10	五		白飯/煮	蔥爆魚條/紅燒	日式蒸蛋/蒸	白菜魚羹/燴	炒青菜/炒	紅豆湯/煮	110	29	30	826	四樓				
		食材	白米	魚條	雞蛋/柴魚	魚羹/大白菜	青菜	紅豆									
3/13	一		白飯/煮	筍乾扣肉/燒	韓式寬冬粉/炒	麥克雞塊*2/炸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	120	26	28	836	五樓				
		食材	白米	豬肉/筍乾/梅乾菜	寬冬粉/黃豆芽	麥克雞塊	青菜	金針菇/筍絲									
3/14	二		玉米瘦肉粥/煮	雞堡/炸	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	馬蹄條/炸	130	25	31	899	五樓				
		食材	白米/玉米粒/豬肉	雞堡/炸	火鍋料/蘿蔔	奶皇包	青菜	馬蹄條									
3/15	三	三章一 Q日	白飯/煮	油菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	100	28	27	755	五樓				
		食材	白米	肉片/油菜	福州丸	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	魚丸/蘿蔔									
3/16	四		小米飯/煮	蜜汁豬排/烤	麻婆豆腐/燴	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	105	27	28	780	五樓				
		食材	白米/小米	豬排	豆腐/絞肉	珍珠丸子	青菜	雞蛋/海帶芽									
3/17	五		白飯/煮	蔥爆魚條/紅燒	日式蒸蛋/蒸	白菜魚羹/燴	炒青菜/炒	紅豆湯/煮	110	29	30	826	五樓				
		食材	白米	魚條	雞蛋/柴魚	魚羹/大白菜	青菜	紅豆									
3/20	一		白飯/煮	筍乾扣肉/燒	韓式寬冬粉/炒	麥克雞塊*2/炸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	120	26	28	836	二樓				
		食材	白米	豬肉/筍乾/梅乾菜	寬冬粉/黃豆芽	麥克雞塊	青菜	金針菇/筍絲									
3/21	二		玉米瘦肉粥/煮	烤雞腿/烤	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	花枝丸/燒	130	27	27	871	二樓				
		食材	白米/玉米粒/豬肉	雞腿	火鍋料/蘿蔔	奶皇包	青菜	花枝丸									
3/22	三	三章一 Q日	白飯/煮	油菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	100	28	27	755	二樓				
		食材	白米	肉片/油菜	福州丸	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	魚丸/蘿蔔									
3/23	四		小米飯/煮	蜜汁豬排/烤	麻婆豆腐/燴	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	105	27	28	780	二樓				
		食材	白米/小米	豬排	豆腐/絞肉	珍珠丸子	青菜	雞蛋/海帶芽									
3/24	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	白菜魚羹/燴	炒青菜/炒	紅豆湯/煮	110	29	27	799	二樓				
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋/柴魚	魚羹/大白菜	青菜	紅豆									
3/27	一		白飯/煮	筍乾扣肉/燒	韓式寬冬粉/炒	麥克雞塊*2/炸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	120	26	28	836	三樓				
		食材	白米	豬肉/筍乾/梅乾菜	寬冬粉/黃豆芽	麥克雞塊	青菜	金針菇/筍絲									
3/28	二		玉米瘦肉粥/煮	雞堡/炸	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	馬蹄條/炸	130	25	31	899	三樓				
		食材	白米/玉米粒/豬肉	雞堡/炸	火鍋料/蘿蔔	奶皇包	青菜	馬蹄條									
3/29	三	三章一 Q日	白飯/煮	油菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	100	28	27	755	三樓				
		食材	白米	肉片/油菜	福州丸	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	魚丸/蘿蔔									
3/30	四		小米飯/煮	蜜汁豬排/烤	麻婆豆腐/燴	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	105	27	28	780	三樓				
		食材	白米/小米	豬排	豆腐/絞肉	珍珠丸子	青菜	雞蛋/海帶芽									
3/31	五		白飯/煮	蔥爆魚條/紅燒	日式蒸蛋/蒸	白菜魚羹/燴	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	29	30	826	三樓				
		食材	白米	魚條	雞蛋/柴魚	魚羹/大白菜	青菜	紅茶茶包/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~																	