

德光中學112年4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
4/6	四	芝麻飯/煮	宮保雞丁/炒	銀芽肉絲/炒	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	25	25	825
		白米.芝麻	雞丁	豬肉.豆芽菜	冬粉.蔬菜	青菜	乾紫菜.雞蛋				
4/7	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	日式豆腐/炸	白菜魚羹/燴	炒青菜	冬瓜珍珠/煮	124	25	25	821
		蔬食日	白米	鮮魚片.豆豉	豆腐	大白菜.魚羹	青菜	冬瓜糖磚.小珍珠			
4/10	一	滷麵/煮	古早味豬排/滷	什錦滷味/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
		麵條	豬排	豆干.米血.小黑輪	黑糖饅頭	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲				
4/11	二	白米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	雞堡/炸	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	26	24	832
		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞堡	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	豆腐.味噌				
4/12	三	胚芽飯/煮	芝麻雞排/烤	佛跳牆/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜	豆薯三絲湯/煮	118	25	26	806
		三章一Q	白米.胚芽	雞排.白芝麻	豬肉.芋頭.蔬菜	花枝丸	青菜	豆薯.木耳.紅蘿蔔			
4/13	四	白米飯/煮	春川炒雞/炒	五更腸旺/煮	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	鮮菇湯/煮	126	25	25	829
		白米	雞丁.馬鈴薯	酸菜.黑輪.豬肉.百頁	花椰菜.起司絲適量	青菜	蔬菜.鮮菇				
4/14	五	白米飯/煮	香酥魚排/炸	番茄豆腐炒蛋/炒	炒海帶絲/炒	炒青菜	冬瓜檸檬/煮	124	24	26	826
		蔬食日	白米	魚排	番茄.豆腐.雞蛋	海帶絲.芹菜	青菜	冬瓜糖磚.檸檬汁			
4/17	一	雞肉絲飯/煮	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
		白米.雞肉	無骨香雞排	蘿蔔.豆腐.蔬菜	牛奶饅頭	青菜	乾紫菜.雞蛋				
4/18	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	海芽玉米炒蛋	炒青菜	魚丸湯/煮	132	25	24	844
		白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉.豆豉	海芽.玉米粒.雞蛋	青菜	白蘿蔔.魚丸				
4/19	三	糙米飯/煮	蒜泥肉片/炒	彩椒雞丁/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	25	25	809
		三章一Q	白米.糙米	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	當歸包.素肉			
4/20	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	港式燒賣/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	125	25	25	825
		白米	雞丁.豆腐.金干貝	燒賣	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	榨菜.豬肉				
4/21	五	白米飯/煮	糖醋魚排/燴	紅蘿蔔炒蛋/炒	椒鹽地瓜杏鮑菇/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	122	24	24	800
		蔬食日	白米	魚排	紅蘿蔔.雞蛋	地瓜.杏鮑菇	青菜	紅茶包			
4/24	一	蝦米蛋炒飯/炒	椒鹽雞丁/炒	皮蛋豆腐/蒸	味噌壽喜燒/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	122	25	26	822
		白米.蔬菜.蝦米	雞丁	豆腐.皮蛋	高麗菜.豬肉.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋				
4/25	二	白米飯/煮	蒜泥豬排/烤	白菜蝦捲/炒	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	121	26	25	813
		白米	豬排	蝦捲.大白菜	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	乾紫菜.雞蛋				
4/26	三	糙米飯/煮	沙茶肉片/炒	芝麻雞翅/烤	拌什錦/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	120	25	27	823
		三章一Q	白米.糙米	豬肉.蔬菜	雞翅.白芝麻	豆干.紅蘿蔔.毛豆	青菜	蘿蔔.排骨			
4/27	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	柳葉魚/炸	香菇蒸蛋/蒸	炒青菜	青菜豆腐湯/煮	123	25	25	817
		白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	柳葉魚	雞蛋.香菇	青菜	豆腐.蔬菜				
4/28	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚/燒	三杯油豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	仙草蜜/煮	121	26	24	804
		蔬食日	白米	土魷魚條	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	仙草茶.仙草凍			

*本公司使用之豬肉為國產豬肉