

臺南市德光中學112年 4月菜單

嘉丞食品工廠 #本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用

日期	星期		主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量
4/6	四	2F +行政	白飯/煮	帶骨豬排/煮	奶香燉雞/煮	芹香甜不辣/煮	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	102	26	25	755
			白米120	豬排50	雞丁40 奶油適量 馬鈴薯20 紅蘿蔔10	西芹15 甜不辣30	青菜70	冬瓜10 雞丁10				
4/7	五		蕃茄蛋炒飯/煮	柳葉魚+干貝酥/炸	五味醬豆腐/煮+花枝	魚板大瓜/煮	青菜/炒	浮水魚羹/煮	102	28	28	780
			蕃茄15 雞蛋10 白米120	柳葉魚*1 干貝酥*1	豆腐50 五味醬適量 花枝10	大黃瓜40 魚板適量	青菜70	大白菜15 魚羹10				
4/10	一		小米飯/煮	糖醋雞丁/煮	麻婆豆腐/煮	香酥雙鮮/炸	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	雞丁40 洋蔥20	豆腐50 絞肉15	蝦捲*1+花枝丸*1	青菜70	筍絲10 雞丁10				
4/11	二		白飯/煮	高麗肉片/炒	咖哩雞/煮	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780
			白米120	高麗菜25 肉片30	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	冬粉20 絞肉10	青菜70	味噌適量 海芽5				
4/12	三	3F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	京醬肉絲/煮	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞腿排50	高麗菜30 肉絲30	丁香1 花生5 豆干30	青菜70	冬菜1 冬粉5				
4/13	四		大滷麵/煮	帶骨豬排/煮	黑糖饅頭/蒸	三杯杏鮑菇/煮	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780
			油麵200	豬排50	黑糖饅頭*1	杏鮑菇20 米血20	青菜70	大白菜10 肉羹10 雞蛋10				
4/14	五		蔥油拌飯/煮	香酥魚排/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	芹香黑輪/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	28	28	780
			蔥油適量 白米120	魚排50	紅蘿蔔25 雞蛋30	西芹20 黑輪15	青菜70	綠豆15				
4/17	一		白飯/煮	BBQ烤雞排/烤	塔香肉片/煮	香酥豆腐/炸	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	102	26	25	755
			白米120	帶骨雞排50	九層塔1 薑片1 肉片30 米血15	豆腐50	青菜70	冬瓜10 雞丁10				
4/18	二		胚芽飯/煮	咖哩雞/煮	白肉絲/炒	柴魚花枝丸/煮	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	肉絲30 白花菜25	柴魚適量 花枝丸*1	青菜70	味噌適量 海芽5				
4/19	三	4F	白飯/煮	蒜味雞/炒	打拋豬/煮	翡翠燒賣/蒸	青菜/炒	豆薯湯/煮	102	28	28	780
			白米120	蒜適量 高麗菜20 雞丁40	蕃茄20 洋蔥15 絞肉15 豆干20	翡翠燒賣*1	青菜70	豆薯15				
4/20	四		鍋燒意麵/煮	鹹酥雞/炸	什錦滷味/煮	奶黃包/蒸	青菜/炒	鍋燒意麵湯料/煮	102	26	25	755
			意麵150	雞丁40 地瓜20	黑輪15 海帶結20 米血15	奶黃包30	青菜70	高麗菜20 小貢丸10 黑輪10				
4/21	五		香鬆飯/煮	糖醋花枝排/煮	大瓜魚丸/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	當歸素肉湯/煮	102	28	28	780
			白米120 香鬆適量	花枝排50 糖醋適量	大黃瓜40 魚丸10	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	當歸適量 素肉5				
4/24	一		白飯/煮	回鍋肉片/炒	咖哩雞/煮	小瓜黑輪/炒	青菜/炒	豆薯三絲湯/煮	102	28	28	780
			白米120	高麗菜20 肉片30 豆干20	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	小黃瓜20 黑輪20	青菜70	豆薯10 紅蘿蔔10 木耳5				
4/25	二		糙米飯/煮	黑胡椒炒雞/煮	紅燒獅子頭/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	玉米大骨湯/煮	102	26	25	755
			糙米10 白米110	雞丁40 黑胡椒適量 洋蔥15	大白菜25 獅子頭20	鍋貼*1	青菜70	玉米10 大骨10				
4/26	三	5F	肉燥刀削麵/煮	麥克雞塊/炸	筍干控肉/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	古早味紅茶/煮	102	28	28	780
			絞肉適量 刀削麵150	麥克雞塊*3	筍干25 肉丁30	黑糖饅頭*1	青菜70	紅茶50				
4/27	四		芝麻飯/煮	燒烤雞腿排/烤	花瓜豆乾肉燥/煮	古早味肉圓/蒸	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	28	28	780
			白米120 芝麻適量	雞腿排50	花瓜適量 豆干25 肉燥30	肉圓50	青菜70	冬菜1 冬粉5				
4/28	五		蔥油拌飯/煮	虱目魚柳/炸	什錦佃煮/煮	焗烤雙花/烤	青菜/炒	酸辣湯/煮	102	26	25	755
			蔥油醬汁適量 白米120	虱目魚柳40 地瓜25	海帶結20 小魚丸15 白蘿蔔30	花椰菜40 起士絲適量	青菜70	雞蛋10 豆腐10 紅蘿蔔10				