

臺南市東區私立德光中學112 年6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													
5/29	一	2F+ 行政	白飯/煮	高麗肉片/炒	油蔥雞肉絲/炒	肉圓/蒸	青菜/炒	貢丸湯/煮+豆漿	102	26	25	755													
			白米120	高麗菜20 肉片30	雞肉絲35 豆芽菜20 油蔥適量	肉圓*1	青菜70	白蘿蔔10 貢丸10																	
5/30	二		小米飯/煮	鐵路豬排/煮	香菇肉燥蒸蛋/蒸	綜合炸物/炸	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	102	28	28	780													
			小米10 白米110	豬排50	香菇5 肉燥15 雞蛋30	米血20 花枝圈15 地瓜25	青菜70	筍絲10 雞丁10																	
5/31	三		芋頭肉燥飯/煮	椒鹽雞柳+雞軟骨/炸	三杯油豆腐/炒	彩椒青花/炒	青菜/炒	胡瓜大骨湯/煮	102	26	25	755													
			芋頭10 絞肉10 白米120	雞柳40 雞軟骨20	薑片1 九層塔1 油豆腐35	彩椒10 青花菜50	青菜70	胡瓜10 大骨10																	
6/1	四		鍋燒意麵/煮	燒烤雞腿排/烤	什錦滷味/煮	芝麻包/蒸	青菜/炒	鍋燒意麵湯料/煮	102	28	28	780													
			意麵150	雞腿排50	海帶結20 米血15 豬頭皮適量	芝麻包20	青菜70	高麗菜20 小貢丸10黑輪10																	
6/2	五		白飯/煮	蒲燒鯛/蒸	咖哩魚丸/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	杏仁仙草/煮	102	26	25	755													
			白米120	蒲燒鯛30	咖哩適量 馬鈴薯20魚丸15	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	仙草10 杏仁10																	
6/5	一		3F	白飯/煮	三杯雞/炒	筍干燉肉/煮	奶油玉米/煮	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	102	26	25	755												
				白米120	雞丁40 九層塔1 薑片1	筍干20 肉丁30	奶油適量 玉米40	青菜70	蘿蔔10 大骨10																
6/6	二			糙米飯/煮	沙茶肉片/炒	咖哩雞/煮	宮保豆腐/炒	青菜/炒	竹筍湯/煮	102	28	28	780												
				糙米10 白米110	油菜20 肉片30 沙茶適量	雞丁40 紅蘿蔔15馬鈴薯15	豆腐50 乾辣椒適量	青菜70	竹筍15																
6/7	三			白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	貢丸肉燥/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	豆薯湯/煮	102	26	25	755												
				白米120	雞腿排50	絞肉30 貢丸10 冬瓜15	高麗菜10 冬粉20	青菜70	豆薯10 木耳5																
6/8	四	大滷麵/煮		帶骨豬排/煮	麥克雞塊/炸	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780													
		油麵150		帶骨豬排50	雞塊*2	黑糖饅頭*1	青菜70	雞蛋10 肉羹10 蘿蔔10																	
6/9	五	白飯/煮		柳葉魚+干貝酥/炸	大瓜蝦丸/煮	玉米蒸蛋/蒸	青菜/炒	杏仁愛玉/煮	102	28	28	780													
		白米120		柳葉魚*1+干貝酥*1	大瓜40 蝦丸10	玉米10 雞蛋30	青菜70	杏仁5 愛玉10																	
6/12	一	4F		白飯/煮	酸菜雞肉絲/炒	豆腐燒肉/煮	沙茶寬粉/炒	青菜/炒	鮮菇湯/煮	102	26	25	755												
				白米120	酸菜適量 雞肉絲35	豆腐15 肉片30	沙茶適量 豆芽菜10 寬粉10	青菜70	鮮菇10 大白菜10																
6/13	二			胚芽飯/煮	京醬肉絲/炒	宮保雞丁/炒	香腸/煎	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	102	28	28	780												
				胚芽米10 白米110	肉絲35 京醬適量 蔬菜15	雞丁40 米血20乾辣椒適量	香腸*1	青菜70	豆薯10 大骨5																
6/14	三			白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	柴魚蒸蛋/蒸	咖哩白花/炒	青菜/炒	玉米湯/煮	102	28	28	780												
				白米120	豬排40	雞蛋30 柴魚片適量	咖哩適量 白花50	青菜70	玉米10																
6/15	四		中華炒麵/炒	芝麻腿排/烤	肉燥杏菇百頁/煮	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	紫菜湯/煮	102	26	25	755													
			麵條150 高麗菜15 木耳5	雞腿排50	肉燥15 杏鮑菇15 百頁30	地瓜50 梅粉適量	青菜70	紫菜5																	
6/16	五		蔥油拌飯/煮	柳葉魚+干貝酥/炸	胡瓜魚丸/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	26	25	755													
			蔥油適量 白米120	柳葉魚*1+干貝酥*1	胡瓜40 魚丸10	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	綠豆10																	
6/17	六		糙米飯/煮	奶香雞丁/煮	回鍋肉片/炒	鍋貼/煎	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780													
			白米110 糙米10	雞丁40 馬鈴薯25 紅蘿蔔15	肉片30 高麗菜20 豆干15	鍋貼*1	青菜70	味噌適量 海芽5																	
6/19	一		5F	白飯/煮	BBQ烤菲力雞排/烤	蒼蠅頭/炒	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/煮	102	26	25	755												
				白米120	菲力雞排50	絞肉30 豆干20 韭菜花20	甜不辣35	青菜70	白蘿蔔10 魚丸10																
6/20	二			日式炒烏龍麵/炒	塔香燒雞/煮	什錦火鍋/煮	熱狗棒/炸	青菜/炒	竹筍大骨湯/煮	102	28	28	780												
				烏龍麵200 高麗菜15	雞丁40 薑片1 九層塔1	肉片30 高麗菜25 火鍋料適量	熱狗棒*1	青菜70	竹筍10 大骨10																
6/21	三	胚芽飯/煮		無骨雞排/炸	油腐肉燥/煮	沙茶扁蒲/煮	青菜/炒	紅茶山粉圓/煮	102	26	25	755													
		胚芽米10 白米110		雞排50	油豆腐30 肉燥30	沙茶適量 扁蒲40	青菜70	紅茶50 山粉圓10																	
6/22	四	端午節不用餐																							
6/23	五								端午節不用餐																
6/26	一	2F+ 行政		蕃茄炒飯/炒	蒲燒鯛/蒸	蒜味肉片/炒	肉燥蒸蛋/蒸	青菜/炒								薑絲冬瓜湯/煮	102	28	28	780					
				蕃茄10白米120玉米10	蒲燒鯛25	肉片30 高麗菜20 蒜適量	肉燥15雞蛋30	青菜70	薑絲1 冬瓜10																
6/27	二			白飯/煮	帶骨豬排/煮	三杯雞/炒	椒鹽豆腐/炸	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755												
				白米120	帶骨豬排50	雞丁40 九層塔1 薑片1	豆腐50	青菜70	冬菜1 冬粉5																
6/28	三			肉燥刀削麵/炒	香酥雞腿/炸	綜合火鍋/煮	豆沙包/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	28	28	780												
				刀削麵150 絞肉適量	雞腿50	高麗菜30火鍋料適量	豆沙包*1	青菜70	綠豆10																