

德光中學112年6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		
5 F	6/1	四	豆菜麵	綜合鹹酥雞/炸	魚香肉絲/炒	彩椒雙花菜/炒	炒青菜	味噌豆腐湯	0	2	6.5	2.8	3	108	35	29	850
			麵條,豆芽菜	雞丁,地瓜	肉絲,筍絲,木耳	青花菜,白花菜,彩椒	青菜	豆腐,味噌									
	6/2	五	柴魚酥飯	蝦排/炸	白菜魚羹/煮	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	仙草茶	0	2	6.1	2.8	2.7	102	34	28	809
蔬食日		白米,柴魚酥	蝦排	魚羹,大白菜,筍絲	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	仙草汁										
2 F + 行政	6/5	一	白米飯	粉蒸豬排/蒸	洋蔥雞丁/燒	薑絲豆芽米血/炒	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	2	6.3	2.7	2.6	105	34	27	811
			白米	里肌豬排	雞丁,洋蔥	米血,豆芽菜	青菜	冬菜,冬粉									
	6/6	二	糙米飯	蜜汁翅腿+地瓜/燒	彩椒豆干肉片/炒	金菇燴南瓜/燴	炒青菜	蔬菜湯	0	2	6.5	2.5	2.7	108	33	26	814
			白米,糙米	翅腿,地瓜	肉片,豆干,彩椒	南瓜,金針菇,紅蘿蔔	青菜	高麗菜,洋蔥,紅蘿蔔									
	6/7	三	白米飯	冬瓜排骨/燒	沙茶油菜雞丁/燒	咖哩鮮蔬/燒	炒青菜	酸辣湯	0	2	6.2	2.8	2.8	105	34	28	828
			白米	排骨,冬瓜	雞丁,油菜	白花菜,馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	高麗菜,筍絲,紅絲,豆腐									
	6/8	四	部隊鍋+麵條	香雞排/炸	榨菜肉絲/炒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	0	2	6.2	3	3.2	103	35	31	853
		麵條,肉片,紅白蘿蔔,玉米	生鮮香雞排	肉絲,榨菜	奶油小饅頭	青菜	紅白蘿蔔,玉米										
6/9	五	地瓜飯	糖醋彩椒魚片/蒸	蕃茄豆腐蛋/燒	鳳梨炒筍絲木耳/炒	炒青菜	紅茶粉圓	0	2	6.4	2.6	2.6	106	33	26	810	
蔬食日		白米,地瓜	鮮魚片,彩椒	雞蛋,豆腐,蕃茄	筍絲,木耳,鳳梨	青菜	粉圓,紅茶包										
3 F	6/12	一	白米飯	咖哩排骨/燒	梅子雞/燒	鐵板豆腐/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	2	6.2	2.9	2.7	103	35	28	823
			白米	排骨,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞丁,高麗菜,梅子醬	豆腐,洋蔥,紅蘿蔔	青菜	筍絲,肉絲									
	6/13	二	白米飯	宮保雞丁/炒	客家小炒/炒	香菇白菜麵筋/煮	炒青菜	當歸麵線湯	0	2	6.2	2.8	2.7	103	34	28	816
			白米	雞丁,乾辣椒	肉絲,豆干,乾魷魚	麵筋,大白菜,香菇	青菜	麵線,當歸片									
	6/14	三	糙米飯	蒜泥白肉/燒	醬燒青花雞丁/燒	拌寬粉/拌	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	0	2	6.5	2.7	2.5	109	34	26	825
			白米,糙米	里肌豬排,蒜泥醬	雞丁,青花菜	寬粉,蔬菜	青菜	蕃茄,洋蔥,紅蘿蔔									
	6/15	四	豆菜麵	香酥翅腿+地瓜球/炸	魚香肉絲/炒	麻辣燙/煮	炒青菜	海苔味噌豆腐湯	0	2	6.5	2.7	3	108	34	29	843
		麵條,豆芽菜	翅腿,地瓜球	肉絲,筍絲,木耳	紅白蘿蔔,玉米,豆腐,小黑輪	青菜	豆腐,海苔,味噌										
6/16	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燴	醬燒花瓜油豆腐/燒	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	2	6.2	2.8	2.8	103	34	28	820	
蔬食日		白米,蔥油	虱目魚柳,大白菜	油豆腐,花瓜	雞蛋,洋蔥,紅絲	青菜	山粉圓,冬瓜糖磚										
6/17	六	白米飯	小瓜雞柳/燒	糖醋排骨/燒	清涼豆腐/煮	炒青菜	百香果愛玉	0	2	6	3	2.5	100	35	27	804	
		白米	雞柳,小黃瓜	排骨,洋蔥,紅蘿蔔	豆腐,海苔絲	青菜	愛玉凍,百香果汁										
4 F	6/19	一	白米飯	三杯雞甜不辣/炒	肉燥油豆腐/燒	南瓜滑蛋/煮	炒青菜	香菇肉羹湯	0	2	6.5	2.9	2.8	105	35	29	836
			白米	雞丁,甜不辣	肉燥,油豆腐	雞蛋,南瓜,紅蘿蔔	青菜	香菇,肉羹									
	6/20	二	白米飯	紅燒豬排/燒	春川炒雞/炒	什錦鮮蔬//炒	炒青菜	杏仁仙草	0	2	6.5	2.6	2.8	108	33	27	826
			白米	里肌豬排	雞丁,馬鈴薯,年糕,洋蔥	高麗菜,白花菜,杏鮑菇	青菜	杏仁凍,仙草凍									
	6/21	三	地瓜飯	香酥雞柳+地瓜/炸	筍干素肉/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	2	6.3	2.7	2.9	105	34	28	824
		白米,地瓜	雞柳,地瓜	素肉,筍干	冬粉,蔬菜	青菜	冬瓜,薑絲										
6/22	四	端午連假															
6/23	五	端午連假															
5 F	6/26	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	蒙古炒肉/炒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	2	6	2.9	2.7	100	34	28	809
			白米	翅腿,蜜汁醬	肉片,蔬菜	雞蛋,菜脯	青菜	白蘿蔔,排骨									
	6/27	二	白米飯	烤豬排/烤	咖哩雞/燒	什錦火鍋/煮	炒青菜	香菇雞湯	0	2	6.4	2.7	2.9	106	34	28	831
			白米	里肌豬排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	高麗菜,白蘿蔔,玉米,豆腐	青菜	香菇,雞丁									
6/28	三	白米飯	紅燒肉角/燒	雞粒玉米/炒	黑胡椒洋蔥甜不辣/炒	炒青菜	洋蔥味噌蛋花湯	0	2	6.5	2.7	2.6	108	34	27	825	
		白米	肉角,紅白蘿蔔	雞絞肉,玉米,紅蘿蔔	甜不辣,洋蔥,黑胡椒醬	青菜	雞蛋,豆腐,洋蔥,味噌										

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