德光中學112年6/1-6/30營養葷食菜單　　好口味食品廠提供

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	食用糖
6/1	四		芝麻飯/煮	日式豬排/炸	蒼蠅頭/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	鹽菜雞湯/煮	106	32	28	804	四樓
		食材	白米/芝麻	裹粉豬排	豆干/韭菜花/絞肉	雞蛋/玉米粒	青菜	雞丁/鹹菜					
6/2	五		白飯/煮	蔥鮑魚條/糖醋	翡翠魚板燴豆腐/燴	蔬菜蝦丸/炒	炒青菜/炒	綠茶/煮	120	30	29	861	四樓
		食材	白米	調理魚條	豆腐/翡翠/魚版	蝦丸/蔬菜	青菜	綠茶包					
6/5	一		白飯/煮	咖哩豬肉/燴	鹽水雞/炒	檸檬雞柳條/炸	炒青菜/炒	薑絲魚丸湯/煮	110	28	29	813	五樓
		食材	白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞丁/蔬菜	檸檬雞柳條	青菜	魚丸/蔬菜					
6/6	二		芝麻飯/煮	卡拉雞排/炸	紅燒控肉/魯	米血百頁豆腐/炒	炒青菜/炒	白菜菇菇湯/煮	104	30	32	824	五樓
		食材	白米/芝麻	卡拉雞排/炸	豬肉/蘿蔔	米血/百頁豆腐	青菜	大白菜/香菇/金針菇					
6/7	三	三章一Q日	白飯/煮	京醬肉絲/炒	花瓜雞/燒	豆皮蔬菜/炒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	103	31	28	788	五樓
		食材	白米	肉絲/蔬菜	雞丁/花瓜	豆皮/季節蔬菜	青菜	豆薯/雞蛋					
6/8	四		胚芽飯	春川炒雞	中式香腸/煎	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	106	31	32	836	五樓
		食材	白米/胚芽米	雞丁/蔬菜	香腸	雞蛋/玉米粒	青菜	味噌/豆腐					
6/9	五		白飯/煮	花枝排/炸	筍絲魚羹/燴	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	紅茶/煮	125	32	31	907	五樓
		食材	白米	花枝排	魚羹/筍絲	海帶/豆干	青菜	紅茶包					
6/12	一		白飯/煮	芝麻翅腿/烤	蒜泥火鍋肉片/炒	咖哩洋芋/燴	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	108	30	28	804	二樓
		食材	白米	翅小腿	豬肉片/蒜泥	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	肉絲/榨菜					
6/13	二		炒飯/煮	筍乾控肉/燉	安東燉雞/炒	蜜地瓜/烤	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	123	30	29	873	二樓
		食材	白米/醬汁	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞丁/寬粉/紅蘿蔔/馬鈴薯/蔥	地瓜	青菜	海帶芽/雞蛋					
6/14	三	三章一Q日	白飯/煮	無骨香雞排/炸	客家小炒/炒	蔬菜豆皮/炒	炒青菜/炒	薑絲魚丸湯/煮	103	30	31	811	二樓
		食材	白米	無骨香雞排	豆干/芹菜/肉絲/乾魷魚	豆皮/蔬菜	青菜	魚丸/蔬菜					
6/15	四		胚芽飯	蜜汁烤豬排/烤	柴魚蒸蛋/蒸	冬瓜香菇麵輪/紅燒	炒青菜/炒	檸檬山粉圓/煮	120	29	28	848	二樓
		食材	白米/胚芽米	豬排	雞蛋/柴魚	香菇/冬瓜/麵輪	青菜	山粉圓/檸檬					
6/16	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	筍絲魚羹/燴	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	蔬菜蛋花湯/煮	104	30	27	779	二樓
		食材	白米	蒲燒鯛/	魚羹/筍絲	海帶/豆干	青菜	蔬菜/雞蛋					
6/17	六		小米飯/煮	滷雞排/魯	銀芽雞肉絲/炒	肉燥蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	奶茶/煮	120	30	28	852	二樓
補6/23		食材	白米/小米	雞排	雞肉絲/銀芽	雞蛋/絞肉	青菜	奶茶粉					
6/19	一		白飯/煮	咖哩雞/燴	蔥爆肉片/炒	米血百頁豆腐/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	108	29	28	800	三樓
		食材	白米	雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔	豬肉片/蔥段	米血/百頁豆腐	青菜	紫菜/薑絲					
6/20	二		海苔香鬆飯/煮	銀芽雞肉絲/炒	肉燥蒸蛋/蒸	菇菇花椰菜/炒	炒青菜/炒	柴魚關東煮湯/煮	120	30	31	879	三樓
		食材	白米/海苔香鬆	雞肉絲/豆芽菜	雞蛋/絞肉	花椰菜/鮮菇	青菜	玉米/蘿蔔/魚丸					
6/21	三	三章一Q日	白飯/煮	鹽酥雞/炸	瓜仔絞肉豆干/魯	韭菜花黑輪條/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	118	30	30	862	三樓
		食材	白米	雞丁/地瓜	豆干/絞肉/花瓜	韭菜花/黑輪	青菜	奶茶粉					
6/22	四		端午節連假									0	三樓
		食材											
6/23	五		端午節連假									0	三樓
		食材											
6/26	一		白飯/煮	米血雞丁/炒	肉燥貢丸/魯	絲瓜冬粉/炒	炒青菜/炒	番茄蔬菜蛋花湯/煮	110	27	29	809	四樓
		食材	白米	雞丁/米血	貢丸/絞肉	冬粉/絲瓜	青菜	雞蛋/蔬菜/番茄					
6/27	二		芝麻飯/煮	卡拉雞排/炸	榨菜肉絲甜不辣絲/炒	奶油洋蔥培根/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	106	28	30	806	四樓
		食材	白米/芝麻	卡拉雞排/炸	甜不辣絲/榨菜/肉絲	培根/洋蔥/奶油	青菜	冬瓜/薑絲					
6/28	三		白飯/煮	芝麻翅腿/烤	泡菜肉片/炒	豆薯炒蛋/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	120	29	28	848	四樓
		食材	白米	翅小腿/芝麻	豬肉片/泡菜	雞蛋/豆薯	青菜	奶茶粉					
6/29	四		學期結束										
		食材											
6/30	五		學期結束										

營養師：劉睿倢　　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~