

德光中學112年7/24-8/18營養葷食菜單														好口味食品廠提供				食用權
日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量						
7/24	一		白飯/煮	烤雞排/烤	泰式打拋肉/炒	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	蘿蔔貢丸湯/煮	105	28	27	775	五樓					
		食材	白米	雞排	洋蔥/豬肉/豆干	高麗菜/培根	青菜	貢丸/蘿蔔										
7/25	二		芝麻飯/煮	京醬肉絲/炒	麥克雞塊*2/炸	番茄豆腐蛋/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	107	27	29	797	五樓					
		食材	白米/芝麻	肉絲/蔬菜	麥克雞塊	雞蛋/番茄/豆腐	青菜	金針菇/筍絲										
7/26	三	三章一Q日	白飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	香酥翅腿*1/炸	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	珍珠奶茶/煮	120	30	28	852	五樓					
		食材	白米	豬柳/洋蔥	翅小腿	海帶/豆干/花生	青菜	珍珠粉圓/奶茶粉										
7/27	四		什錦炒麵	無骨雞排/炸	紅絲炒蛋/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	115	32	30	858	五樓					
		食材	麵條/蔬菜	無骨雞排	雞蛋/紅蘿蔔	黑糖饅頭	青菜	味噌/豆腐										
7/28	五		不用餐															
		食材																
7/31	一		白飯/煮	雞腿排/烤	肉燥油豆腐/魯	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	筍片雞湯/煮	104	32	29	805	二樓					
		食材	白米	雞腿排	油豆腐/絞肉	高麗菜/培根	青菜	筍片/雞丁										
8/1	二		小米飯/煮	筍乾控肉/魯	日式蒸蛋/蒸	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	106	30	28	796	二樓					
		食材	白米/小米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞蛋/柴魚	花枝丸	青菜	豆腐/味噌										
8/2	三	三章一Q日	什錦炒麵	無骨香雞排/炸	三菇炒肉絲/炒	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/煮	120	26	30	854	二樓					
		食材	麵條/蔬菜	無骨香雞排	金針菇/香菇/肉絲/杏鮑菇	奶皇包/蒸	青菜	排骨/蘿蔔										
8/3	四		胚芽飯	回鍋肉片/炒	麥克雞塊*2/炸	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	130	28	28	884	二樓					
		食材	白米/胚芽米	豬肉片/高麗菜/豆干	麥克雞塊	冬粉/絞肉/蔬菜	青菜	冬瓜糖磚										
8/4	五		不用餐															
8/7	一		白飯/煮	三杯雞丁/炒	玉米肉末/炒	梅粉地瓜/炸	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	118	28	30	854	三樓					
		食材	白米	雞丁/九層塔/百頁	玉米/肉末	地瓜/梅粉	青菜	魚丸/冬瓜										
8/8	二		什錦炒麵	蜜汁雞排/烤	紅絲炒蛋/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	115	30	27	823	三樓					
		食材	麵條/蔬菜	雞排	雞蛋/紅蘿蔔	黑糖饅頭	青菜	豆腐/味噌										
8/9	三	三章一Q日	白飯/煮	蒙古烤肉/炒	蔥爆魚條*2	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	奶茶/煮	120	32	31	887	三樓					
		食材	白米	豬肉/蔬菜	土魷魚條/醬汁	燒賣	青菜	奶茶粉										
8/10	四		糙米飯	大成雞堡/炸	茶葉蛋/魯	關東煮/煮	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	105	28	29	793	三樓					
		食材	白米/糙米	雞堡	雞蛋	蘿蔔/火鍋料	青菜	金針菇/筍絲										
8/11	五		不用餐															
8/14	一		白飯/煮	烤雞排/烤	泰式打拋肉/炒	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	蘿蔔貢丸湯/煮	105	28	27	775	四樓					
		食材	白米	雞排	洋蔥/豬肉/豆干	高麗菜/培根	青菜	貢丸/蘿蔔										
8/15	二		芝麻飯/煮	京醬肉絲/炒	麥克雞塊*2/炸	番茄豆腐蛋/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	107	27	29	797	四樓					
		食材	白米/芝麻	肉絲/蔬菜	麥克雞塊	雞蛋/番茄/豆腐	青菜	金針菇/筍絲										
8/16	三	三章一Q日	白飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	香酥翅腿/炸	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	珍珠奶茶/煮	120	30	28	852	四樓					
		食材	白米	豬柳/洋蔥	翅小腿	海帶/豆干/花生	青菜	珍珠粉圓/奶茶粉										
8/17	四		什錦炒麵	無骨雞排/炸	紅絲炒蛋/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	115	32	30	858	四樓					
		食材	麵條/蔬菜	無骨雞排	雞蛋/紅蘿蔔	黑糖饅頭	青菜	味噌/豆腐										
8/18	五		不用餐															
		食材																
營養師：劉睿健 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~																		