

德光中學112年12/1-12/29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	醃類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
12/1	五		蔬菜炒飯/炒	日式鹹魚/烤	魚板蒸蛋/蒸	豆茼白菜滷/魯	炒青菜/炒	芋頭西米露/煮	110	32	31	847	二樓
		食材	白米/高麗菜/玉米粒	鹹魚	雞蛋/魚板	大白菜/豆皮/紅k	青菜	芋頭/西谷米					
12/4	一		白飯/煮	蘑菇醬豬排/燒	麻油米血雞/燒	冬瓜香菇麵輪/紅燒	炒青菜/炒	當歸麵線湯/煮	108	28	29	805	三樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	雞丁/米血/高麗菜	冬瓜/麵輪/香菇	青菜	麵線/當歸					
12/5	二		胚芽飯	芝麻翅小腿*2/烤	筍絲肉絲/炒	蔬菜炒培根/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	102	31	28	784	三樓
		食材	白米/胚芽米	翅小腿	肉絲/筍絲	培根/蔬菜	青菜	魚丸/蘿蔔					
12/6	三	三章-Q日	白飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥滷蛋/魯	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	99	32	28	776	三樓
		食材	白米	蔬菜/豬肉片	雞蛋/絞肉	豆腐/筍片/木耳/紅k	青菜	肉絲/榨菜					
12/7	四		小米飯/煮	洋蔥炒雞肉/炒	蒼蠅頭/炒	麻辣魚蛋/煮	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	99	30	29	777	三樓
		食材	白米/小米	雞肉/洋蔥	豆干/絞肉/韭菜花	魚蛋/蘿蔔	青菜	雞蛋/紫菜					
12/8	五		柴魚酥飯/煮	虱目魚排/炸	沙茶綜合花枝羹/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/煮	110	28	31	831	三樓
		食材	白米/柴魚酥	虱目魚排	花枝羹/魚丸/蝦丸/白菜	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	冬瓜糖磚/檸檬					
12/9	六	運動會	茄汁炒飯/炒	雞塊*2+熱狗*1/炸	肉包/蒸	甜甜圈/烤	炒青菜/炒	奶茶/煮	120	26	29	845	三樓
		食材	白米/三色豆/茄汁醬	麥克雞塊/熱狗	肉包	甜甜圈	青菜	奶粉/茶包					
12/11	一		白飯/煮	蘑菇醬豬排/燒	翡翠福州丸/燴	肉燥豆芽菜/炒	炒青菜/炒	當歸素肉湯/煮	110	30	28	812	四樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	福州丸	豆芽菜/絞肉	青菜	素肉/當歸					
12/12	二		胚芽飯/煮	菲力雞排/烤	肉燥滷蛋/魯	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	102	32	31	815	四樓
		食材	白米/胚芽米	菲力雞排	雞蛋/絞肉	豆腐/筍片/木耳/紅k	青菜	紫菜/魚丸					
12/13	三	三章-Q日	白飯/煮	泡菜肉片/炒	鼓汁排骨/魯	麻辣魚蛋/煮	炒青菜/炒	金桔檸檬/煮	108	28	28	796	四樓
		食材	白米	豬肉片/泡菜	豬軟骨/小黃瓜	魚蛋/蘿蔔	青菜	金桔/檸檬					
12/14	四		小米飯/煮	芝麻雞翅/烤	蒼蠅頭/炒	奶油培根花椰菜/燴	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	101	30	29	785	四樓
		食材	白米/小米	雞翅	豆干/絞肉/韭菜花	培根/花椰菜/奶油	青菜	雞蛋/玉米粒					
12/15	五		白飯/煮	虱目魚排/炸	沙茶綜合花枝羹/燴	洋蔥炒蛋/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	115	28	31	851	四樓
		食材	白米	虱目魚排	花枝羹/魚丸/蝦丸/白菜	雞蛋/洋蔥	青菜	南瓜/蔬菜					
12/18	一		白飯/煮	蘑菇醬豬排/燒	甜麵醬炒雞/炒	肉燥豆芽菜/炒	炒青菜/炒	當歸素肉湯/煮	106	30	29	805	五樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	雞丁/蔬菜/甜麵醬	豆芽菜/絞肉	青菜	素肉/當歸					
12/19	二		胚芽飯/煮	菲力雞排/烤	肉燥滷蛋/魯	芹菜豆干絲/炒	炒青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	100	32	28	780	五樓
		食材	白米/胚芽米	菲力雞排	雞蛋/絞肉	豆干絲/芹菜	青菜	紫菜/魚丸					
12/20	三	三章-Q日	柴魚酥飯/煮	筍乾控肉/魯	宮保雞丁/炒	奶油培根花椰菜/燴	炒青菜/炒	蔬菜豆腐湯/煮	104	30	31	815	五樓
		食材	白米/柴魚酥	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞丁/小黃瓜/乾辣椒	培根/花椰菜/奶油	青菜	豆腐/蔬菜					
12/21	四		小米飯/煮	芝麻烤雞排/烤	蒼蠅頭/炒	洋蔥炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	100	32	29	789	五樓
		食材	白米/小米	雞排	豆干/絞肉/韭菜花	雞蛋/洋蔥	青菜	肉絲/榨菜					
12/22	五		白飯/煮	虱目魚排/炸	沙茶綜合花枝羹/燴	日式豆腐/燒	炒青菜/炒	紅豆湯圓/煮	105	32	31	827	五樓
		食材	白米	虱目魚排	花枝羹/魚丸/蝦丸/白菜	豆腐/海苔絲	青菜	小湯圓/紅豆					
12/25	一	運動會補假							二樓				
12/26	二		白飯/煮	烤雞腿排/烤	筍乾控肉/魯	小黃瓜木耳炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	101	30	29	785	二樓
		食材	白米	雞腿排	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞蛋/木耳/小黃瓜	青菜	魚丸/冬瓜					
12/27	三		白飯/煮	蘑菇醬豬排/燒	打拋肉/炒	麻辣魚蛋/煮	炒青菜/炒	四神大骨湯/煮	110	30	28	812	二樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	豆干/絞肉/洋蔥	魚蛋/蘿蔔	青菜	四神料/大骨					
12/28	四		芝麻飯/煮	唐揚炸雞/炸	蒜泥肉片/炒	奶油培根花椰菜/燴	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	104	30	31	815	二樓
		食材	白米/芝麻	雞丁	豬肉片/蔬菜	培根/花椰菜/奶油	青菜	雞蛋/紫菜					
12/29	五		柴魚酥飯/煮	蒲燒鯛魚/烤	沙茶綜合花枝羹/燴	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	熱桔茶/煮	115	28	28	824	二樓
		食材	白米/柴魚酥	蒲燒鯛魚	花枝羹/魚丸/蝦丸/白菜	雞蛋/魚板	青菜	金桔					
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~													