德光中學113年1/1~1/31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	食用樓層
1/1	一	元旦放假											三樓
1/2	二		胚芽飯	綜合鹹酥雞/炸	沙茶肉片/炒	白菜燒賣/燴	炒青菜/炒	香菇菜頭湯/煮	104	28	30	798	三樓
		食材	白米/胚芽米	雞丁/地瓜/米血	豬肉片/蔬菜	燒賣/白菜	青菜	香菇/蘿蔔					
1/3	三	三章一Q日	白飯/煮	雞腿排/烤	肉燥貢丸/魯	筍絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	酸辣湯/煮	99	32	28	776	三樓
		食材	白米	雞腿排	絞肉/貢丸	雞蛋/竹筍	青菜	蔬菜					
1/4	四		小米飯/煮	麵輪燒雞/燒	蔥爆豬柳/炒	肉燥菠菜/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	101	30	27	767	三樓
		食材	白米/小米	雞丁/蘿蔔/麵輪	豬柳/蔥段/蔬菜	絞肉/菠菜	青菜	薑絲/紫菜					
1/5	五		白飯/煮	紅燒鮮魚片/紅燒	海帶滷蛋/魯	珊瑚豆腐/燴	炒青菜/炒	綠豆/煮	110	31	29	825	三樓
		食材	白米	鮮魚片/紅燒醬汁	雞蛋/海帶結	豆腐/三色豆/筍片	青菜	綠豆					
1/8	一		白飯/煮	蒜泥豬排/魯	沙茶肉片/炒	肉燥菠菜/炒	炒青菜/炒	蘿蔔黑輪湯/煮	110	30	28	812	四樓
		食材	白米	豬排	豬肉片/蔬菜	絞肉/菠菜	青菜	黑輪/蘿蔔					
1/9	二		胚芽飯/煮	烤雞排/烤	肉燥貢丸/魯	榨菜豆干片/炒	炒青菜/炒	瓜瓜玉米湯/煮	102	32	29	797	四樓
		食材	白米/胚芽米	雞排	絞肉/貢丸	豆干片/榨菜	青菜	大黃瓜/玉米粒					
1/10	三	三章一Q日	白飯/煮	綜合鹹酥雞/炸	番茄馬鈴薯燉肉/煮	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	108	28	30	814	四樓
		食材	白米	雞丁/地瓜/米血	豬肉/番茄/馬鈴薯	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	薑絲/紫菜					
1/11	四		小米飯/煮	鐵路豬排/煎	麵輪燒雞/燒	蝦米白菜滷/炒	炒青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	101	30	29	785	四樓
		食材	白米/小米	豬排	雞丁/蘿蔔/麵輪	白菜/豆皮/蝦米	青菜	大骨/冬瓜					
1/12	五		白飯/煮	蝦排/炸	海帶滷蛋/魯	珊瑚豆腐/燴	炒青菜/炒	奶茶/煮	118	30	31	871	四樓
		食材	白米	蝦排	雞蛋/海帶結	豆腐/三色豆/筍片	青菜	茶包/奶粉					
1/15	一		胚芽飯	綜合鹹酥雞/炸	沙茶肉片/炒	白菜燒賣/燴	炒青菜/炒	香菇菜頭湯/煮	104	28	30	798	五樓
		食材	白米/胚芽米	雞丁/地瓜/米血	豬肉片/蔬菜	燒賣/白菜	青菜	香菇/蘿蔔					
1/16	二		白飯/煮	雞腿排/烤	肉燥貢丸/魯	筍絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	酸辣湯/煮	99	32	28	776	五樓
		食材	白米	雞腿排	絞肉/貢丸	雞蛋/竹筍	青菜	蔬菜					
1/17	三	三章一Q日	小米飯/煮	麵輪燒雞/燒	蔥爆豬柳/炒	肉燥菠菜/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	101	30	27	767	五樓
		食材	白米/小米	雞丁/蘿蔔/麵輪	豬柳/蔥段/蔬菜	絞肉/菠菜	青菜	薑絲/紫菜					
1/18	四		白飯/煮	紅燒鮮魚片/紅燒	海帶滷蛋/魯	珊瑚豆腐/燴	炒青菜/炒	綠豆/煮	110	31	29	825	五樓
		食材	白米	鮮魚片/紅燒醬汁	雞蛋/海帶結	豆腐/三色豆/筍片	青菜	綠豆					
1/19	五	結業式											
1/24	三		胚芽飯	烤雞排/烤	麻婆豆腐/燴	玉米火腿炒蛋/炒	炒青菜/炒	香菇菜頭湯/煮	104	30	29	797	二樓
		食材	白米/胚芽米	雞排	絞肉/豆腐	雞蛋/火腿/玉米	青菜	香菇/蘿蔔					
1/25	四		白飯/煮	茄汁豬排/魯	泡菜年糕肉片/炒	肉燥菠菜/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	108	28	28	796	二樓
		食材	白米	豬排/洋蔥/茄汁	豬肉片/年糕/泡菜	絞肉/菠菜	青菜	薑絲/紫菜					
1/26	五		蛋炒飯/炒	蒲燒鯛/烤	珊瑚豆腐/燴	白菜蝦捲/炒	炒青菜/炒	綠豆/煮	110	30	28	812	二樓
		食材	雞蛋/白米	蒲燒鯛	豆腐/三色豆/筍片	蝦捲/白菜	青菜	綠豆					
1/29	一		白飯/煮	蜜汁翅腿*2/烤	紅燒獅子頭/燴	肉燥菠菜/炒	炒青菜/炒	蘿蔔黑輪湯/煮	108	28	31	823	三樓
		食材	白米	翅小腿	獅子頭/大白菜	絞肉/菠菜	青菜	黑輪/蘿蔔					
1/30	二		胚芽飯/煮	茄汁豬排/魯	肉燥蒸蛋/蒸	榨菜豆干片/炒	炒青菜/炒	瓜瓜玉米湯/煮	102	30	28	780	三樓
		食材	白米/胚芽米	豬排/洋蔥/茄汁	絞肉/雞蛋	豆干片/榨菜	青菜	大黃瓜/玉米粒					
1/31	三		白飯/煮	綜合鹹酥雞/炸	番茄馬鈴薯燉肉/煮	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	110	27	31	827	三樓
		食材	白米	雞丁/地瓜/米血	豬肉/番茄/馬鈴薯	冬粉/蔬菜/絞肉	青菜	薑絲/紫菜					

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~