

臺南市東區私立德光中學11301月菜單													
嘉丞食品工廠 #本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用													
日期	星期		主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量	
1/1	一	5F	元旦放假										
1/2	二		什錦炒麵/炒	鐵路豬排/煮	宮保雞丁/炒	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	味噌湯/煮	115	26	28	816	
			麵條150 高麗菜15	豬排50	雞丁 40 筍丁20	甜不辣30	青菜70	味噌適量 海芽5					
1/3	三		香鬆飯/煮	香酥雞排/炸	沙茶肉片/炒	五味醬豆腐/煮	青菜/炒	四神排骨湯/煮	116	27	28	824	
			香鬆適量 白米120	雞排50	肉片30 油菜25	豆腐50 五味醬適量	青菜70	四神適量 排骨10					
1/4	四		白飯/煮	高麗肉絲/炒	三杯雞柳/煮	咖哩洋芋/煮	青菜/炒	蘿蔔雞湯/煮	117	26	27	815	
			白米120	肉絲30 高麗菜40	薑片1 九層塔1 雞柳30 米血15	咖哩適量 馬鈴薯25 紅蘿蔔15	青菜70	白蘿蔔10 雞丁10					
1/5	五		蔥油拌飯/煮	蒲燒鯛/蒸	紅蘿蔔炒蛋/炒	油腐白菜/煮	青菜/炒	綠豆湯/煮	112	27	28	808	
			蔥油適量 白米120	蒲燒鯛25	雞蛋 30 紅蘿蔔25	大白菜25 油豆腐25	青菜70	綠豆15					
1/8	一	2F+行政	白飯/煮	醬燒豬里肌/煮	三杯雞/煮	海根銀芽/煮	青菜/炒	青木瓜排骨湯/煮	112	26	27	795	
			白米120	里肌肉50	雞丁40 油豆腐15 薑片1	海帶根25 豆芽菜30	青菜70	青木瓜10 排骨10					
1/9	二		芝麻飯/煮	筍絲雞/煮	沙茶肉片/炒	蔥肉餅/煎	青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	113	28	28	816	
			芝麻適量 白米120	雞丁40 筍絲20	高麗菜 25 肉片30 沙茶適量	蔥肉餅*1	青菜70	榨菜1 肉絲5					
1/10	三		胚芽飯/煮	黑胡椒豬排/煮	宮保雞丁/炒	柴魚蒸蛋/蒸	青菜/炒	枸杞冬瓜湯/煮	115	27	27	811	
			胚芽米10 白米110	豬排50	雞丁40 乾辣椒1 油花生5	柴魚片 適量 雞蛋30	青菜70	冬瓜10					
1/11	四		白飯/煮	雞腿排/烤	泰式打拋豆干/煮	焗烤地瓜/烤	青菜/炒	熱紅棗銀耳湯/煮	115	26	26	798	
			白米120	雞腿排50	九層塔1 蕃茄10 豆干35	起士絲適量 地瓜50	青菜70	紅棗適量 銀耳5					
1/12	五		刀削麵/煮	香酥魚片/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	豆芽甜不辣/炒	青菜/炒	浮水魚羹/煮	116	27	27	815	
			刀削麵150 素絞肉10	魚片30	紅蘿蔔20 雞蛋30	豆芽菜20 甜不辣30	青菜70	大白菜15 魚羹10					
1/15	一		3F	什錦炒麵/炒	鹹酥雞/炸	什錦火鍋肉/煮	奶黃包/蒸	青菜/炒	海結排骨湯/煮	112	26	27	795
				麵條150 豆芽菜10 木耳5	雞丁40 地瓜25	高麗菜30 肉片30 凍豆腐20	奶黃包30	青菜70	海帶結10 排骨10				
1/16	二			白飯/煮	燒烤腿排/烤	蕃茄馬鈴薯肉/煮	清炒花椰/炒	青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	113	28	28	816
				白米120	雞腿排40 白芝麻適量	蕃茄20 馬鈴薯30肉丁40	花椰菜50	青菜70	冬瓜10 魚丸5				
1/17	三			香鬆飯/煮	蘿蔔麵輪肉片/煮	塔香雞/炒	鍋貼/煎	青菜/炒	熱紅棗銀耳湯/煮	115	27	27	811
				香鬆適量 白米120	蘿蔔35 麵輪10 肉片30	雞丁40 九層塔1 薑片1	鍋貼*1	青菜70	紅棗適量 銀耳5				
1/18	四	白飯/煮		酸菜雞肉絲/炒	麻婆豆腐/煮	蔬菜炒蛋/炒	青菜/炒	玉米大骨湯/煮	115	26	26	798	
		白米120		酸菜15 雞肉絲40	豆腐50 豬絞肉10	紅蘿蔔25 雞蛋30	青菜70	玉米10 大骨10					
1/24	三	4F	胚芽飯/煮	日式豬排/煮	咖哩洋芋/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	味噌湯/煮	113	28	28	816	
			胚芽米10 白米120	豬排50	咖哩適量 馬鈴薯30 紅蘿蔔20	冬粉15 豆芽菜15	青菜70	味噌適量 豆腐15					
1/25	四		白飯/煮	宮保雞丁/炒	貢丸肉燥/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	115	27	27	811	
			白米120	雞丁40 乾辣椒適量 米血20	貢丸15 肉燥35	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	綠豆10 粉角10					
1/26	五		鍋燒意麵/煮	香酥魚柳/炸	滷味	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	鍋燒湯/煮	115	26	26	798	
			鍋燒意麵150	虱目魚柳40 地瓜20	海帶20 百頁35	黑糖饅頭*1	青菜70	高麗菜20 魚丸15 黑輪10					
1/29	一	5F	糙米飯/煮	帶骨豬排/煮	麻油雞/煮	家常豆腐/煮	青菜/炒	玉米雞湯/煮	112	26	27	795	
			糙米10 白米110	豬排50	雞丁40 高麗菜30	豆腐40 筍片15 紅蘿蔔10	青菜70	玉米10 雞丁10					
1/30	二		刀削麵/煮	雞腿排/烤	芹香小炒/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	113	28	28	816	
			刀削麵150 絞肉適量	雞腿排50	豆干30 芹菜5	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	蘿蔔10 排骨10					
1/31	三		白飯/煮	糖醋咕咾肉/煮	珍珠丸子+燒賣	焗烤青花/烤	青菜/炒	味噌芽湯/煮	115	27	27	811	
			白米120	洋蔥適量 咕咾肉45	珍珠丸子*1 燒賣*1	青花菜50 起士絲適量	青菜70	味噌適量 海帶芽5					