

德光中學113年1月葷食菜單 大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量		
4F	1/1	一	元旦放假														
	1/2	二	白米飯	高昇排骨/燒	麻油雞米血/煮	翡翠福州丸/燴	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.5	6.5	2.9	3	105	34.8	29.5	845
			白米	排骨,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞丁,米血,麻油	福州丸,翡翠	青菜	冬瓜									
	1/3	三	白米飯	香酥翅腿*2/炸	洋蔥肉絲/燒	雙菇大黃瓜/燴	炒青菜	筍片雞湯	0	1.9	6.1	2.7	3.2	101	33	29.5	821
			白米	翅小腿	肉絲,洋蔥	大黃瓜,金針菇,杏鮑菇	青菜	雞丁,筍片									
	1/4	四	刈包DIY	豬排+鹽菜+糖粉/滷	泡菜油豆腐/燒	五香茶葉蛋/煮	炒青菜	廣東粥	0	1.5	7	3	3	112.5	36.5	30	887.5
			刈包DIY	里肌豬排,鹽菜,糖粉	油豆腐,高麗菜	茶葉蛋	青菜	白米,玉米,高麗菜,絞肉									
	1/5	五	小米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	蔥爆西芹豆干/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	大麥山粉圓	0	1.8	6.5	2.5	3	106.5	32.3	27.5	822.5
	蔬食日		白米,小米	虱目魚柳,大白菜	豆干,西洋芹,洋蔥	冬粉,蔬菜	青菜	山粉圓,大麥									
5F	1/8	一	蔥油拌飯	紅燒豬排/燒	鹽菜雞肉/炒	什錦火鍋/煮	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.5	6	2.9	3	97.5	33.8	29.5	810
			白米,蔥油	里肌豬排	雞丁,鹽菜	白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米,豆腐	青菜	豆腐,柴魚片,味噌									
	1/9	二	豆菜麵	塔香鹽酥雞/炸	回鍋肉/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	黃瓜魚丸湯	0	1.6	7	2.8	3.2	113	35.2	30	884
			麵條,豆芽菜	雞丁,九層塔	肉片,豆干,高麗菜	黑糖饅頭	青菜	大黃瓜,虱目魚丸									
	1/10	三	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	春川炒雞/炒	蒸黑糯米丸/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.6	7	2.6	3	113	33.8	28	860
			白米	火鍋肉片,高麗菜,蒜泥	雞丁,年糕,馬鈴薯,洋蔥	黑糯米丸	青菜	南瓜,洋蔥,紅蘿蔔									
	1/11	四	芝麻飯	麥克雞塊*2+熱狗/炸	紅燒排骨/燒	香菇蜜甜不辣/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6.4	3	3	103.5	35.3	30	845.5
			白米,黑芝麻	麥克雞塊,熱狗	排骨,紅白蘿蔔	甜不辣片,香菇蜜	青菜	筍絲,肉絲									
	1/12	五	糙米飯	豆豉蒸魚片/蒸	魷魚羹麵線/煮	三色豆炒蛋/炒	炒青菜	仙草茶	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
	蔬食日		白米,糙米	鮮魚片,豆豉	麵線,筍絲,魷魚	雞蛋,三色豆	青菜	仙草汁									
2F+ 行政	1/15	一	白米飯	烤蜜汁豬排/烤	梅子雞/燒	宮保豆腐/燒	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.3	6	3	3	96.5	34.3	30	812.5
			白米	里肌豬排,蜜汁醬	雞丁,高麗菜,梅子醬	豆腐,乾辣椒	青菜	乾紫菜,雞蛋									
	1/16	二	大滷麵,米粉	香酥雞柳+芋丸/炸	客家小炒/炒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	滷麵料	0	1.3	7	2.6	3	111.5	33.5	28	852.5
			麵條,米粉	雞柳,芋丸	肉絲,豆干,乾魷魚	奶油小饅頭	青菜	高麗菜,紅白蘿蔔,肉絲,雞蛋									
	1/17	三	麥片飯	京醬肉片/燒	咖哩雞/燒	蕃茄炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜粉圓	0	2	6.3	2.7	3	104.5	33.5	28.5	828.5
			白米,麥片	肉片,蔬菜	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋,蕃茄	青菜	冬瓜磚,小粉圓									
	1/18	四	白米飯	脆皮雞腿/炸	肉燥滷蛋/滷	雙菇大白菜/燴	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.7	6.1	3	3.2	100	34.9	31	838.5
			白米	雞腿	肉燥,雞蛋	大白菜,金針菇,杏鮑菇	青菜	白蘿蔔,排骨									
寒 假																	
3F	1/24	三	白米飯	鐵路豬排/燒	青花雞柳/燒	蔬菜拌寬粉/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.6	6.5	2.7	3	105.5	33.5	28.5	832.5
			白米	里肌豬排	雞柳,青花菜	寬粉,蔬菜	青菜	榨菜,金針菇									
	1/25	四	白米飯	脆皮雞腿/炸	回鍋肉/炒	麻辣魚蛋/燒	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.5	6.1	3	3.2	99	34.7	31	833.5
			白米	雞腿	肉片,豆干,高麗菜	魚蛋,紅蘿蔔	青菜	排骨,筍片									
	1/26	五	蔥油拌飯	蜜汁翅腿*2/燒	三杯米血油豆腐/燒	蘋果派/炸	炒青菜	奶茶	0	1	7	2.5	3.2	110	32.5	28.5	846.5
			白米,蔥油	翅腿,蜜汁醬	油豆腐,米血	蘋果派	青菜	紅茶包,奶精粉									
4F	1/29	一	白米飯	蜜汁雞丁/燒	洋蔥肉絲/燒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.7	6.2	2.8	3	101.5	33.7	29	821.5
			白米	雞丁,蜜汁醬	肉絲,洋蔥	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	南瓜,洋蔥									
	1/30	二	鍋燒意麵	黃金雞堡肉/炸	大腸+小腸/煮	什錦滷味/滷	炒青菜	鍋燒料	0	1.5	9	2.5	3.2	142.5	37	28.5	999
			鍋燒意麵	雞堡	糯米腸,香腸	豆干,紅白蘿蔔	青菜	高麗菜,肉絲,雞蛋,小黑輪									
	1/31	三	白米飯	香酥雞柳+杏鮑菇/炸	高麗肉片/涮	滷蛋油豆腐/滷	炒青菜	波霸紅茶	0	1.5	6.3	3	3.2	102	35.1	31	847.5
			白米	雞柳,杏鮑菇	肉片,高麗菜	雞蛋,油豆腐	青菜	珍珠,紅茶包									
營養師：侯佳伶 營養字:010495 台南市安南區永安路98號 本菜單使用國產豬肉																	