

德光中學113年4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	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量		
3F	4/1	一	柴魚酥米飯	烤芝麻豬排/烤	馬鈴薯雞柳/燒	海芽玉米炒蛋/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.6	6.3	2.7	3	102.5	33.1	28.5	818.5
			白米,柴魚酥	里肌豬排,白芝麻	雞柳,馬鈴薯	海帶芽,玉米,雞蛋	青菜	榨菜,金針菇								
	4/2	二	豆菜麵	香酥雞排/炸	什錦滷味肉角/滷	芝麻包/蒸	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	1.8	7	2.8	3.2	114	35.4	30	889
			麵條,豆芽菜	雞排	肉角,豆干,紅白蘿蔔	芝麻包	青菜	蕃茄,高麗菜,紅蘿蔔								
	4/3	三	小米飯	筍乾肉角/燒	雞粒豆腐煲/燒	翡翠燴燒賣/燴	炒青菜	冬瓜山粉圓	1.5	6.5	2.8	3	105	34.1	29	837.5
		白米,小米	肉角,筍乾	雞絞肉,豆腐	燒賣,翡翠	青菜	山粉圓,冬瓜糖磚									
4F	4/8	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	蒙古炒肉/炒	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	味噌豆腐湯	1.7	6	2.7	3.2	98.5	32.6	29.5	809
			白米	翅小腿	肉片,蔬菜	洋蔥,紅蘿蔔,雞蛋	青菜	豆腐,味噌								
	4/9	二	鍋燒意麵	彩椒鹹酥雞/炸	回鍋肉/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	鍋燒料	1.7	6.8	2.8	3.2	110.5	34.9	30	872.5
			鍋燒意麵	雞肉,彩椒	肉片,豆干,高麗菜	黑糖饅頭	青菜	高麗菜,肉絲,雞蛋,小黑輪								
	4/10	三	白米飯	馬鈴薯燒雞/燒	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇大白菜/燴	炒青菜	珍珠紅茶	1.7	6.5	2.8	3.2	106	34.3	30	851.5
			白米	雞肉,馬鈴薯	肉燥,豆腐	大白菜,金針菇,杏鮑菇	青菜	珍珠,紅茶包								
	4/11	四	麥片飯	冬瓜排骨/燒	青花雞柳/炒	紅白k黑輪條/煮	炒青菜	鹽菜筍片湯	1.9	6.3	2.6	3	104	32.7	28	818.5
			白米,麥片	排骨,冬瓜	雞柳,青花菜	黑輪條,紅白蘿蔔	青菜	鹽菜,筍片								
4/12	五	白米飯	豆豉蒸魚片/蒸	醬燒米血杏鮑菇/燒	蕃茄豆腐蛋/燒	炒青菜	海苔魚丸湯	1.5	6.4	2.5	3	103.5	31.8	27.5	808	
		白米	鮮魚片,豆豉	米血,杏鮑菇	蕃茄,豆腐,雞蛋	青菜	海苔,虱目魚丸									
5F	4/15	一	白米飯	鐵路豬排/滷	青木瓜燒雞/燒	花生米血糕/煮	炒青菜	當歸素肉湯	1.2	6.8	2.5	3.2	109.5	32.3	28.5	843.5
			白米	里肌豬排	雞肉,青木瓜,紅蘿蔔	米血糕,花生粉	青菜	麵線,當歸片								
	4/16	二	酸辣麵	五香滷雞排/魯	蠔油肉片/燒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	酸辣湯	2	6.3	2.7	3.2	104.5	33.5	29.5	837.5
			麵條	雞排	肉片,蔬菜	白花菜,杏鮑菇,高麗菜,紅蘿蔔	青菜	高麗菜,紅蘿蔔,肉絲,雞蛋,豆腐								
	4/17	三	胚芽飯	蒜味肉片/涮	年糕炒雞/炒	什錦火鍋/煮	炒青菜	仙草茶	2	6.5	2.8	3	107.5	34.6	29	850
			白米,胚芽米	肉片,蔬菜,蒜泥	年糕,雞肉,洋蔥	高麗菜,白蘿蔔,豆腐,玉米	青菜	仙草汁								
	4/18	四	白米飯	洋蔥雞丁/燒	粉蒸肉角/蒸	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	蕃茄豆腐湯	2	6.2	2.8	3	103	34	29	829
			白米	雞肉,洋蔥	肉角,豆腐	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	蕃茄,豆腐								
4/19	五	什錦蛋炒飯	香酥魚排/炸	家常豆腐/燒	蔬菜拌寬粉/拌	炒青菜	紫菜蛋花湯	1.6	6.6	2.5	3.2	107	32.3	28.5	833.5	
		白米,雞蛋,三色豆	魚排	豆腐,筍片,紅蘿蔔	寬粉,蔬菜	青菜	紫菜,雞蛋									
2F+ 行政	4/22	一	芝麻飯	紅燒豬排/燒	馬鈴薯雞柳/燒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.6	6.3	2.8	3	102.5	33.8	29	826
			白米,黑芝麻	里肌豬排	雞柳,馬鈴薯	雞蛋,翡翠	青菜	白蘿蔔,乾香菇								
	4/23	二	白米飯	烤芝麻翅腿*2/燒	玉米肉末/炒	雙菇大黃瓜/燴	炒青菜	筍片排骨湯	1.8	6.3	2.5	3.2	103.5	31.9	28.5	817.5
			白米	翅小腿	玉米,豬絞肉	大黃瓜,金針菇,杏鮑菇	青菜	筍片,排骨								
	4/24	三	糙米飯	梅干筍乾肉角/燒	蕃茄燒雞/燒	花生米血糕/炒	炒青菜	麥茶	1.6	6.5	2.5	3.2	105.5	32.1	28.5	826.5
			白米,糙米	肉角,梅乾菜,筍乾	雞肉,蕃茄,紅蘿蔔	米血糕,花生粉	青菜	大麥								
	4/25	四	焗烤披薩麵	香酥雞柳/炸	客家小炒/炒	雙色小饅頭/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.3	7.5	2.8	3.2	119	35.9	30	911.5
			螺旋麵,乳酪絲,洋蔥,紅蘿蔔	雞柳	肉絲,豆干,乾魷魚	小饅頭	青菜	南瓜,洋蔥,雞蛋								
4/26	五	三島香鬆飯	樹子蒸魚片/蒸	涼拌木耳金針菇/拌	炒糖醋豆包/炒	炒青菜	薑絲冬瓜湯	1.8	6	2	3.2	99	27.8	26	759	
		白米,三島香鬆	鮮魚片,樹子醬	黑木耳,金針菇	豆包,洋蔥	青菜	冬瓜,薑絲									
3F	4/29	一	白米飯	麥克雞塊*3/炸	酸白菜肉片/燒	南瓜滑蛋/炒	炒青菜	紅白k玉米湯	1.5	6.4	2.8	3.2	103.5	33.9	30	839.5
			白米	麥克雞塊	肉片,凍豆腐,大白菜	雞蛋,南瓜	青菜	紅白蘿蔔,玉米								
	4/30	二	白米飯	烤芝麻豬排/烤	油菜雞柳/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.7	6.5	2.5	3	106	32.2	27.5	820
		白米	里肌豬排,白芝麻	雞柳,油菜	冬粉,蔬菜	青菜	榨菜,金針菇									