

臺南市東區私立德光中學113 6月菜單														嘉丕食品工廠 #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					
6/3	一	5F	白飯/煮	筍絲肉絲/炒	三杯雞/炒	肉末豆腐/煮	青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	115	27	27	811					
			白米120	筍絲20 肉絲30	雞丁40 薑片1 九層塔1	肉末20 豆腐40	青菜100	豆薯10 雞蛋10									
6/4	二		香鬆飯/煮	香酥雞排/炸	蒜泥肉片/炒	大瓜什錦/煮	青菜/炒	綠豆湯/煮	118	26	25	801					
			香鬆適量 白米120	雞排50	蒜適量 肉片30 高麗菜25	大黃瓜45	青菜100	綠豆10									
6/5	三		白飯/煮	油菜雞柳/炒	豆乾肉片/炒	香酥什錦/炸	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	116	27	27	815					
			白米120	雞柳40 油菜20	豆干35 肉片30	花枝丸*1 地瓜45	青菜100	冬菜2冬粉10									
6/6	四		胚芽飯/煮	紅燒嫩肉/煮	宮保雞丁/炒	焗烤蒸蛋/蒸	青菜/炒	浮水魚羹/煮	115	27	30	838					
			胚芽米10 白米110	蘿蔔25 肉丁30	雞丁40 乾辣椒1 米血20	馬鈴薯20 雞蛋30 起士絲5	青菜100	魚丸5 薑絲1 大白菜10									
6/7	五		蔥油拌飯/煮	糖醋魚柳/煮	醬燒豆腐/煮	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	味噌湯/煮	116	28	28	828					
		蔥油適量 白米120	魚柳40 糖醋適量 洋蔥20	豆腐80	甜不辣*1	青菜100	味噌適量 海芽10										
6/11	二	2F+行政區	胚芽飯/煮	燒烤雞腿排/烤	薑汁燒肉/煮	大白魚丸/煮	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	112	25	27	791					
			胚芽米10 白米110	雞腿排40	洋蔥20肉片30	大白菜 20 魚丸10	青菜70	白蘿蔔10 大骨10									
6/12	三		白飯/煮	帶骨豬排/煮	焗烤青花/烤	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	豆薯雞湯/煮	116	27	28	824					
			白米120	豬排50	起士絲適量 青花菜50	玉米10 雞蛋30	青菜70	豆薯10 雞丁10									
6/13	四		刀削麵/煮	鹹酥翅腿/炸	蒙古炒肉/炒	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	鮮菇湯/煮	117	26	27	815					
			刀削麵150	翅腿*2	肉絲35 豆芽菜20	黑糖饅頭30	青菜70	鮮菇10									
6/14	五		蔥油拌飯/煮	蒲燒雞/蒸	冬瓜百頁/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	112	27	28	808					
			蔥油適量 白米1120	蒲燒雞*1	冬瓜20 百頁30	翡翠適量 雞蛋30	青菜70	綠豆10 粉角10									
6/17	一		3F	白飯/煮	鹹酥雞/炸	紅燒肉丁/煮	胡瓜蝦丸/煮	青菜/炒	筍絲蛋花湯/煮	112	26	27	795				
		白米120		雞丁40 地瓜25	蘿蔔25 肉丁40	胡瓜50 蝦丸適量	青菜70	筍絲15 雞蛋10									
6/18	二	炒鍋燒意麵/炒		滷豬排/煮	關東煮/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	仙草凍奶茶/煮	113	28	28	816					
		鍋燒意麵150 高麗菜15肉絲5		豬排50	蘿蔔20 米血10黑輪10	黑糖饅頭*1	青菜70	仙草凍10 奶茶50									
6/19	三	糙米飯/煮		酸菜雞柳/炒	貢丸肉燥/煮	高麗豆皮/炒	青菜/炒	玉米雞湯/煮	115	27	27	811					
		糙米10 白米110		雞柳40 酸菜適	貢丸15 絞肉30	高麗菜30 豆皮10	青菜70	玉米10 雞丁10									
6/20	四	白飯/煮		BBQ雞腿排/烤	大瓜肉絲/煮	蕃茄炒蛋/煮	青菜/炒	當歸素肉湯/煮	115	26	26	798					
		白米120		雞腿排50	大黃瓜50 肉絲10	蕃茄15 雞蛋30	青菜70	當歸適量 素肉10									
6/21	五	胚芽飯/煮		糖醋魚柳/煮	焗烤蒸蛋/蒸	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	海芽湯/煮	116	27	27	815					
		胚芽米10 白米110	虱目魚柳40 洋蔥適量	起士絲10 雞蛋30 馬鈴薯15	甜不辣30	青菜70	薑絲適量 海芽10										
6/24	一	4F	胚芽飯/煮	蒜泥肉片/炒	花瓜肉燥/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	112	26	27	795					
			胚芽米10 白米110	肉片30 高麗菜25	花瓜適量 肉燥30 豆干20	鍋貼*1	青菜70	筍絲20 雞丁10									
6/25	二		白飯/煮	三杯雞/炒	洋蔥肉絲/煮	炒蘿蔔糕/炒	青菜/炒	大麥粉角/煮	113	28	28	816					
			白米120	雞丁40 薑片1 九層塔1	洋蔥20肉絲30	蘿蔔糕25	青菜70	大麥茶50 粉角10									
6/26	三		蛋包飯/炒	香酥雞排/炸	家常豆腐/煮	焗烤青花/烤	青菜/炒	紫菜湯/煮	115	27	27	811					
			雞蛋15 白米120 洋蔥10 玉米10	雞排50	豆腐50紅蘿蔔10	青花菜50 起士絲5	青菜70	紫菜5									