

德光中學113年8-9月營養 葷 食菜單													久大食品便當廠提供				營養師：史玄潔 <9Y21070018>			
	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量								
2F	8/30	五	白米飯/煮	日式拌花枝/炒	香菇蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	味噌湯/煮	125	25	25	825								
	蔬食日		白米	調理花枝.馬鈴薯	雞蛋.香菇	車輪.蔬菜	青菜	豆腐												
	9/2	一	蝦米蛋炒飯/炒	椒鹽雞丁/炸	港式燒賣/蒸	什錦火鍋/煮	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812								
			白米.蝦米.雞蛋	雞丁	燒賣	蔬菜.火鍋料	青菜	乾紫菜.雞蛋												
2F	9/3	二	白米飯/煮	烤雞排/烤	肉燥滷丸/滷	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	132	25	24	844								
			白米	雞排	豬肉.大貢丸	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	筍絲.肉絲												
	9/4	三	白米飯/煮	蒙古烤肉/炒	蒼蠅頭/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829								
			白米	豬肉.蔬菜	豆干.豆豉.豬肉	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇												
	9/5	四	糙米飯/煮	芝麻豬排/烤	蠔油雞丁/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	126	25	25	829								
			白米.糙米	豬排	雞丁.蔬菜	海帶芽.玉米粒.雞蛋	青菜	冬粉.冬菜												
	9/6	五	白米飯/煮	紅燒魚條/燒	家常豆腐/煮	炭烤甜不辣/烤	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	23	27	831								
	蔬食日		白米	魚條	豆腐.蔬菜	甜不辣片	青菜	紅茶包												
	3F	9/9	一	炸醬麵/煮	無骨香雞排/炸	什錦滷味/炒	豆沙包/蒸	炒青菜	酸辣湯/煮	130	25	25	845							
				麵條.蔬菜	無骨香雞排	豆干.海結.黑輪	豆沙包	青菜	蔬菜											
9/10		二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	蝦捲/煎	起司玉米/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833								
			白米	豬肉.筍茸	蝦捲	玉米粒.起司粉	青菜	蔬菜.鮮菇												
9/11		三	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	客家小炒/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838								
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉	刺瓜.雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片												
9/12		四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	126	24	27	843								
			白米.芝麻	豬肉.時蔬	雞肉.洋蔥	冬粉.蔬菜	青菜	白蘿蔔.魚丸												
9/13		五	白米飯/煮	糖醋魚片/燴	揚出豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	珍珠奶茶/煮	127	26	25	837								
蔬食日			白米	鮮魚片	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	紅茶包.奶水.小珍珠												
4F	9/16	一	肉絲蛋炒飯/炒	香酥雞腿/炸	麻辣燙/煮	肉圓/蒸	炒青菜	玉米濃湯/煮	133	24	25	853								
			白米.蔬菜.雞蛋.豬肉	雞腿	豆腐.海帶結.黑輪.蔬菜	肉圓	青菜	玉米粒.馬鈴薯.雞蛋												
	9/17	二	中秋節不吃																	
	9/18	三	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	烤翅腿/烤	拌四寶/炒	炒青菜	豆薯蛋花湯/煮	132	25	24	844								
			白米飯	豬肉.蔬菜	翅腿	豆干.紅蘿蔔.毛豆	青菜	豆薯.雞蛋												
	9/19	四	胚芽飯/煮	糖醋雞丁/炒	珍菇肉絲/炒	洋蔥紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	24	25	833								
			白米.胚芽	雞丁	筍絲.豬肉.金針菇	洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉												
	9/20	五	白米飯/煮	日式拌花枝/炒	蔥爆豆干/炒	豆菊白菜滷/燴	炒青菜	綠豆湯/煮	126	25	25	829								
	蔬食日		白米飯	調理花枝.馬鈴薯	豆干	大白菜.豆菊	青菜	綠豆.地瓜												
5F	9/23	一	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	煉乳銀絲卷/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	130	25	25	845								
			麵條.豆芽菜	雞丁.地瓜	豬肉.豆腐.高麗菜.火鍋料	銀絲卷	青菜	乾紫菜.金針菇												
	9/24	二	白米飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	雞堡/炸	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	25	26	822								
			白米	豬肉.蔬菜	雞堡	雞蛋.翡翠	青菜	當歸包.素肉片												
	9/25	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	拌粉條/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	26	25	813								
			白米	雞丁	福州丸.絞肉	寬冬粉.蔬菜	青菜	豆腐												
	9/26	四	燕麥飯/煮	芝麻雞排/烤	酸白菜肉片/炒	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	120	25	27	823								
			白米.燕麥	雞排	豬肉.大白菜	筍絲.木耳.雞蛋	青菜	白蘿蔔.貢丸片												
	9/27	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	紅燒豆腐/燒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	冬瓜檸檬/煮	123	25	25	817								
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	豆腐.蔬菜	南瓜.金針菇	青菜	冬瓜糖磚.檸檬汁												
2F	9/30	一	肉燥乾麵/煮	烤豬排/烤	揚出豆腐/炒	大奶皇包/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	132	25	24	844								
			麵條.豬肉	豬排	豆腐	奶皇包	青菜	乾紫菜.雞蛋												

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品