

| 臺南市東區私立德光中學11310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 | 樓層         | 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  |                             |  |  |  |
| 9/30                | 一  | 5F         | 白飯/煮         | 椒麻雞/炸               | 京醬肉絲/蒸             | 碳烤甜不辣/烤          | 青菜/炒   | 紫菜湯煮           | 112    | 25  | 27 | 791 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米120        | 雞丁45                | 肉絲30 洋蔥30          | 甜不辣30            | 青菜70   | 海芽10 薑絲1       |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/1                | 二  |            | 白飯/煮         | 打拋肉/煮               | 關東煮/煮              | 醬炒粉條/煮           | 青菜/炒   | 冬瓜雞湯/煮         | 115    | 26  | 28 | 816 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米120        | 番茄15 絞肉30           | 蘿蔔40 米血15 火鍋料適量    | 寬冬粉20 木耳5        | 青菜70   | 冬瓜15 雞丁10      |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/2                | 三  |            | 胚芽飯/煮        | 雞腿排/蒸               | 筍絲魚羹/煮             | 咖裡白花/炒           | 青菜/炒   | 味噌湯/煮          | 116    | 27  | 28 | 824 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 胚芽米10 白米110  | 雞腿排50               | 筍絲20 大白菜30 魚羹10    | 咖哩適量 白花菜50       | 青菜70   | 味噌適量 豆腐20      |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/3                | 四  |            | 香鬆飯/煮        | 塔香肉片/煮              | 油蔥雞柳/炒             | 紅蘿蔔炒蛋/炒          | 青菜/炒   | 玉米雞湯/煮         | 117    | 26  | 27 | 815 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 香鬆適量 白米120   | 九層塔1 肉片30 高麗菜25     | 雞柳40 蔬菜20          | 紅蘿蔔20 雞蛋30       | 青菜70   | 玉米10 雞丁10      |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/4                | 五  |            | 大滷麵/煮        | 糖醋魚柳/煮              | 客家豆干/炒             | 椒鹽洋芋/炸           | 青菜/炒   | 大滷湯/煮          | 112    | 27  | 28 | 808 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 油麵200        | 洋蔥20 魚柳40           | 魷魚乾適量 豆干40         | 馬鈴薯50            | 青菜70   | 蘿蔔10雞蛋10 魚丸10  |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/7                | 一  | 2F+<br>行政  | 白飯/煮         | 茄汁豬排/煮              | 醬爆雞/炒              | 丁香花生豆干/炒         | 青菜/炒   | 冬菜冬粉湯/煮        | 112    | 26  | 27 | 795 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米120        | 茄汁適量 豬排50           | 雞柳40 蔬菜20          | 丁香適量 花生5 豆干40    | 青菜70   | 冬菜5 冬粉10       |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/8                | 二  |            | 胚芽飯/煮        | 椒鹽雞腿/炸              | 麻婆豆腐/煮             | 扁蒲魚丸/煮           | 青菜/炒   | 大麥山粉圓/煮        | 113    | 28  | 28 | 816 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 胚芽米10 白米110  | 雞腿                  | 豆腐45 絞肉35          | 扁蒲50 魚丸適量        | 青菜70   | 大麥50 山粉圓10     |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/9                | 三  |            | 白飯/煮         | 帶骨豬排/煮              | 油蔥雞肉絲/炒            | 紅蘿蔔炒蛋/炒          | 青菜/炒   | 豆薯雞湯/煮         | 115    | 27  | 27 | 811 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米120        | 豬排50                | 雞肉絲40 油蔥適量 豆芽菜15   | 紅蘿蔔25 雞蛋40       | 青菜70   | 豆薯10 雞丁10      |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/10               | 四  |            | 雙十節不供餐       |                     |                    |                  |        |                |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/11               | 五  |            | 什錦炒麵/炒       | 糖醋魚柳/煮              | 大瓜炒蛋/炒             | 黑糖銀絲卷/蒸          | 青菜/炒   | 薑絲冬瓜湯/煮        | 116    | 27  | 27 | 815 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 麵條150 洋蔥15   | 虱目魚柳45 洋蔥25         | 大黃瓜45 雞蛋30         | 黑糖銀絲卷30          | 青菜70   | 薑絲1 冬瓜15       |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/14               | 一  |            | 3F           | 白飯/煮                | 泰式打拋肉/煮            | 油蔥雞柳/炒           | 翡翠蒸蛋/蒸 | 青菜/炒           | 玉米雞湯/煮 | 112 | 26 | 27  | 795                         |  |  |  |
|                     |    | 白米120      |              | 絞肉30 九層塔1 番茄適量 豆干20 | 雞柳40 小黃瓜25         | 翡翠適量 雞蛋30        | 青菜70   | 玉米10 雞丁10      |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/15               | 二  | 糙米飯/煮      |              | 鹹酥雞/炸               | 蒙古炒肉/炒             | 鮮蔬黑輪/煮           | 青菜/炒   | 冬瓜薏仁湯/煮        | 112    | 26  | 27 | 795 |                             |  |  |  |
|                     |    | 糙米10 白米110 |              | 雞丁45 地瓜30           | 豆芽菜25 肉絲30         | 蘿蔔40 黑輪35        | 青菜70   | 冬瓜15 薏仁10      |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/16               | 三  | 白飯/煮       |              | 筍干燉肉/煮              | 春川炒雞/炒             | 彩椒豆包絲/炒          | 青菜/炒   | 大麥山粉圓/煮        | 113    | 28  | 28 | 816 |                             |  |  |  |
|                     |    | 白米120      |              | 筍干20 肉丁30           | 雞丁45 洋蔥15 年糕10     | 彩椒適量 豆包絲30       | 青菜70   | 大麥茶50 山粉圓10    |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/17               | 四  | 燕麥飯/煮      |              | 黑胡椒豬排/煮             | 梅子雞/煮              | 玉米炒蛋/炒           | 青菜/炒   | 蘿蔔排骨湯/煮        | 115    | 27  | 27 | 811 |                             |  |  |  |
|                     |    | 燕麥10 白米110 |              | 豬排50 黑胡椒適量          | 雞丁40 高麗菜           | 玉米25 雞蛋35        | 青菜70   | 白蘿蔔10 排骨10     |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/18               | 五  | 酸辣湯麵/煮     |              | 香酥魚柳/炸              | 大瓜魚丸/煮             | 蜂蜜鬆餅/蒸           | 青菜/炒   | 酸辣湯/煮          | 115    | 26  | 26 | 798 |                             |  |  |  |
|                     |    | 麵條200      |              | 虱目魚柳50 洋蔥20         | 大黃瓜50 魚丸30         | 蜂蜜適量 鬆餅50        | 青菜70   | 豆腐15 筍絲10 雞蛋10 |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/21               | 一  | 4F         | 胚芽飯/煮        | 京醬雞柳/煮              | 豆腐肉燥/煮             | 玉米炒蛋/炒           | 青菜/炒   | 筍片大骨/煮         | 112    | 26  | 27 | 795 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米110 胚芽米10  | 雞柳40 高麗菜30          | 豆腐50 絞肉30          | 玉米20 雞蛋40        | 青菜70   | 筍片10 大骨10      |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/22               | 二  |            | 白飯/煮         | 燒烤雞腿排/烤             | 肉末冬粉/炒             | 銀芽米血/炒           | 青菜/炒   | 豆薯大骨湯/煮        | 115    | 27  | 27 | 811 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米120        | 雞腿排50               | 絞肉30 冬粉20          | 豆芽菜20 米血35       | 青菜70   | 豆薯10 大骨10      |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/23               | 三  |            | 白飯/煮         | 泡菜肉片/煮              | 椒鹽翅小腿/炸            | 香滷什錦/煮           | 青菜/炒   | 仙草蜜/煮          | 115    | 27  | 27 | 811 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米120        | 大白菜30 肉片40          | 翅小腿*2              | 油豆腐30 海帶結20金針菇10 | 青菜70   | 仙草10           |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/24               | 四  |            | 刀削麵/煮        | 黃燜雞/煮               | 三杯肉片/煮             | 黑糖饅頭/蒸           | 青菜/炒   | 刺瓜湯/煮          | 115    | 27  | 27 | 811 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 刀削麵 素肉燥      | 雞丁40高麗菜30           | 薑1九層塔1肉片 40馬鈴薯30   | 黑糖饅頭20           | 青菜70   | 刺瓜15           |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/25               | 五  |            | 柴魚酥飯         | 花枝排/炸               | 蔬菜冬粉/炒             | 關東煮/煮            | 青菜/炒   | 紫菜蛋花湯/煮        | 115    | 27  | 27 | 811 |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米 120 柴魚酥適量 | 花枝排60               | 冬粉20 豆芽菜20         | 豆腐40 蘿蔔20        | 青菜70   | 紫菜5 雞蛋15       |        |     |    |     |                             |  |  |  |
| 10/28               | 一  | 5F         | 胚芽飯/煮        | 滷豬排/煮               | 雞肉玉米/煮             | 五味醬豆腐/煮          | 青菜/炒   | 冬瓜大骨湯/煮        |        |     |    |     |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 胚芽米10 白米110  | 豬排50                | 雞絞肉15 玉米35         | 豆腐50五味醬適量        | 青菜70   | 冬瓜10 大骨10      | 117    | 25  | 27 | 811 |                             |  |  |  |
| 10/29               | 二  |            | 白飯/煮         | 洋蔥雞柳/煮              | 肉燥蒸蛋/蒸             | 什錦鮮蔬/煮           | 青菜/炒   | 蘿蔔雞湯/煮         |        |     |    |     |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米120        | 洋蔥20 雞柳40           | 絞肉30 雞蛋30          | 車輪20 蔬菜30        | 青菜70   | 蘿蔔10 雞丁10      | 115    | 27  | 27 | 811 |                             |  |  |  |
| 10/30               | 三  |            | 糙米飯/煮        | 鹹酥雞/煮               | 宮保肉絲/炒             | 大明白耳/煮           | 青菜/炒   | 綠豆湯/煮          |        |     |    |     |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 糙米10 白米110   | 雞丁50 地瓜30           | 肉絲30 米血30 乾辣椒 油花生5 | 大白50木耳10         | 青菜70   | 綠豆 10粉角10      | 115    | 26  | 26 | 798 |                             |  |  |  |
| 10/31               | 四  |            | 白飯/煮         | 豬肉壽喜燒/煮             | 春川炒雞/炒             | 鍋貼/煎             | 青菜/炒   | 味噌海芽湯/煮        |        |     |    |     |                             |  |  |  |
|                     |    |            | 白米120        | 肉片30 洋蔥25           | 雞丁40 馬鈴薯30         | 鍋貼*1             | 青菜70   | 味噌適量 海芽10      | 113    | 28  | 28 | 816 |                             |  |  |  |