德光中學113年10/1~10/31營養葷食菜單

好口味食品廠提供

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
10/1	二		芝麻飯/煮	日式炸豬排/炸	洋蔥雞丁/炒	海帶芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	98	32	30	790	三樓
		食材	白米/芝麻	豬排	洋蔥/雞丁	雞蛋/海帶芽/豆腐	青菜	木耳/豆薯					
10/2	三	三章-Q日	肉鬆飯/煮	沙茶蔬菜炒雞柳/炒	翅小腿+熱狗/烤	三色麵筋球/炒	炒青菜/炒	薑絲筍絲湯/煮	96	28	28	748	三樓
		食材	白米/肉鬆	雞胸肉/蔬菜/沙茶	翅小腿+熱狗	麵筋球/三色豆	青菜	筍絲/薑絲					
10/3	四		白飯/煮	紅燒嫩肉/燉	茄汁雞丁/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	菜頭黑輪湯/煮	101	32	28	784	三樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞丁/蔬菜	雞蛋/翡翠	青菜	蘿蔔/黑輪					
10/4	五		小米飯/煮	虱目魚排/炸	海帶結滷蛋/魯	塔香米血豆干/炒	炒青菜/炒	檸檬紅茶/煮	110	32	30	838	三樓
		食材	白米/小米	虱目魚排	雞蛋/海帶結	米血/豆干/九層塔	青菜	紅茶/檸檬					
10/7	一		白飯/煮	日式炸豬排/炸	洋蔥雞丁/炒	海帶芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	98	32	30	790	四樓
		食材	白米	豬排	洋蔥/雞丁	雞蛋/海帶芽/豆腐	青菜	木耳/豆薯					
10/8	二		肉鬆飯/煮	沙茶蔬菜炒雞柳/炒	翅小腿+熱狗/烤	三色麵筋球/炒	炒青菜/炒	薑絲筍絲湯/煮	96	28	28	748	四樓
		食材	白米/肉鬆	雞胸肉/蔬菜/沙茶	翅小腿+熱狗	麵筋球/三色豆	青菜	筍絲/薑絲					
10/9	三	三章-Q日	白飯/煮	紅燒嫩肉/燉	茄汁雞丁/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	菜頭黑輪湯/煮	101	32	28	784	四樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞丁/蔬菜	雞蛋/翡翠	青菜	蘿蔔/黑輪					
10/10	四		國慶日										
10/11	五		小米飯/煮	虱目魚排/炸	海帶結滷蛋/魯	塔香米血豆干/炒	炒青菜/炒	檸檬紅茶/煮	110	32	30	838	四樓
		食材	白米/小米	虱目魚排	雞蛋/海帶結	米血/豆干/九層塔	青菜	紅茶/檸檬					
10/14	一		白飯/煮	日式炸豬排/炸	八寶肉燥/魯	咖哩黃金魚蛋/燴	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	105	30	28	792	五樓
		食材	白米	豬排	豆干/絞肉/花瓜	馬鈴薯/紅蘿蔔/魚蛋	青菜	紫菜/薑絲					
10/15	二		肉鬆飯/煮	冬瓜燒雞/燒	洋蔥肉片/炒	海帶芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	98	32	28	772	五樓
		食材	白米/肉鬆	雞丁/冬瓜	洋蔥/豬肉片	雞蛋/海帶芽/豆腐	青菜	木耳/豆薯					
10/16	三	三章-Q日	芝麻飯/煮	沙茶蔬菜炒雞柳/炒	翅小腿+熱狗/烤	三色麵筋球/炒	炒青菜/炒	薑絲筍絲湯/煮	96	28	28	748	五樓
		食材	白米/芝麻	雞胸肉/蔬菜/沙茶	翅小腿+熱狗	麵筋球/三色豆	青菜	蘿蔔/黑輪					
10/17	四		白飯/煮	紅燒嫩肉/燉	茄汁雞丁/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	菜頭黑輪湯/煮	101	32	28	784	五樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞丁/蔬菜	雞蛋/翡翠	青菜	蘿蔔/黑輪					
10/18	五		小米飯/煮	虱目魚排/炸	海帶結滷蛋/魯	塔香米血豆干/炒	炒青菜/炒	檸檬紅茶/煮	110	32	30	838	五樓
		食材	白米/小米	虱目魚排	雞蛋/海帶結	米血/豆干/九層塔	青菜	紅茶/檸檬					
10/21	一		白飯/煮	日式炸豬排/炸	八寶肉燥/魯	咖哩黃金魚蛋/燴	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	105	30	28	792	二樓
		食材	白米	豬排	豆干/絞肉/花瓜	馬鈴薯/紅蘿蔔/魚蛋	青菜	紫菜/薑絲					
10/22	二		小米飯/煮	芝麻烤雞排/烤	洋蔥肉片/炒	冬瓜香菇麵輪/紅燒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	98	29	27	751	二樓
		食材	白米/小米	雞排/芝麻	洋蔥/豬肉片	香菇/麵輪/冬瓜	青菜	木耳/豆薯					
10/23	三	三章-Q日	芝麻飯/煮	紅燒嫩肉/燉	雞柳條*2/炸	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	蔬菜蛋花湯/煮	96	32	29	773	二樓
		食材	白米/芝麻	豬肉/蘿蔔	雞柳條/2	豆腐/筍片/木耳	青菜	雞蛋/蔬菜					
10/24	四		白飯/煮	沙茶蔬菜炒雞柳/炒	翅小腿+熱狗/烤	三色麵筋球/炒	炒青菜/炒	菜頭黑輪湯/煮	96	28	28	748	二樓
		食材	白米	雞胸肉/蔬菜/沙茶	翅小腿+熱狗	麵筋球/三色豆	青菜	蘿蔔/黑輪					
10/25	五		茄汁炒飯/煮	蒲燒鯛魚/烤	海帶結滷蛋/魯	筍絲魚羹/炒	炒青菜/炒	檸檬紅茶/煮	110	32	30	838	二樓
		食材	白米/三色豆/茄汁	蒲燒鯛魚/烤	雞蛋/海帶結	魚羹條/筍絲	青菜	紅茶/檸檬					
10/28	一		白飯/煮	日式炸豬排/炸	八寶肉燥/魯	咖哩黃金魚蛋/燴	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	106	28	29	797	三樓
		食材	白米	豬排	豆干/絞肉/花瓜	馬鈴薯/紅蘿蔔/魚蛋	青菜	紫菜/薑絲					
10/29	二		肉鬆飯/煮	回鍋肉片/炒	塔香百頁燒雞/燒	冬瓜香菇麵輪/紅燒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	101	30	28	776	三樓
		食材	白米/肉鬆	豬肉片/蔬菜/豆干	百頁豆腐/雞丁/九層塔	香菇/麵輪/冬瓜	青菜	木耳/豆薯					
10/30	三	三章-Q日	芝麻飯/煮	麻油米血雞/燒	銀芽肉絲/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	薑絲筍絲湯/煮	101	28	27	759	三樓
		食材	白米/芝麻	米血/雞丁/高麗菜	肉絲/豆芽菜	燒賣/翡翠	青菜	蘿蔔/黑輪					
10/31	四		白飯/煮	鐵板豬排/煎	椒麻雞/炸	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	菜頭黑輪湯/煮	105	30	30	810	三樓
		食材	白米	豬排	雞米花/地瓜/蔥花	豆腐/筍片/木耳	青菜	蘿蔔/黑輪					

營養師：劉睿婕

營養字：007030

地址：台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~