

德光中學113年10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
4F	10/1	二	燕麥飯	筍乾肉角/滷	泡菜雞丁/炒	日式豆腐/燒	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	2	6.1	3	2.7	101.5	35.2	28.5	823.5
			白米.燕麥	肉角.筍乾	雞肉.高麗菜	豆腐	青菜	紅白蘿蔔.玉米								
	10/2	三	大滷麵	椒鹽翅腿*2/炸	小瓜肉片/燒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	滷麵料	1.7	6	2.8	3	98.5	33.3	29	807.5
			麵條	翅小腿	肉片.小黃瓜	黑糖饅頭	青菜	高麗菜.紅白蘿蔔.肉絲.雞蛋								
	10/3	四	糙米飯	青木瓜肉角/滷	雞粒玉米/炒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜	冬粉肉絲湯	1.5	6.6	2.7	2.5	106.5	33.6	26	814.5
			白米.糙米	肉角.青木瓜.紅蘿蔔	雞絞肉.玉米粒	甜不辣.蔬菜	青菜	冬粉.肉絲								
	10/4	五	白米飯	豆豉蒸魚片/蒸	白菜魚羹/燴	毛豆炒豆干紅丁/炒	炒青菜	綠豆湯	1.7	6.2	2.7	2.7	101.5	33	27	800.5
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	魚羹.大白菜	豆干.毛豆.紅蘿蔔	青菜	綠豆湯								
5F	10/7	一	玉米飯	紅麴豬排/炸	南瓜燒雞/燒	雙色花椰菜/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯	1.6	6.5	2.6	2.9	105.5	32.8	27.5	820.5
			白米.玉米粒	里肌豬排.紅麴醬	雞肉.南瓜	白花菜.青花菜	青菜	白蘿蔔.排骨								
	10/8	二	炒鹽水意麵	麥克雞塊*3/炸	蒙古炒肉/燒	家常豆腐/燒	炒青菜	酸辣湯	1.8	6	3	3	99	34.8	30	825
			麵條	麥克雞塊*3	肉片.蔬菜	豆腐.筍片.木耳	青菜	高麗菜.紅白蘿蔔.豆腐								
	10/9	三	白米飯	醬香銀芽肉絲/燒	黃燜雞/炒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	海芽蛋花湯	2	6	3	2.7	100	35	28.5	816.5
			白米	肉絲.豆芽菜	雞肉.高麗菜.香菇.青椒	蝦捲.糖醋醬	青菜	海帶芽.雞蛋								
	10/10	四	國慶日不用餐													
	10/11	五	三島香鬆飯	烤鯖魚/烤	什錦火鍋/煮	海芽玉米炒蛋/炒	炒青菜	大麥山粉圓	1.5	6.5	2.6	2.7	105	32.7	26.5	809
	蔬食日		白米.三島香鬆	鯖魚	豆腐.紅白蘿蔔.小黑輪	雞蛋.玉米粒.海帶芽	青菜	山粉圓.麥茶								
2F+ 行政	10/14	一	白米飯	沙茶豬排/燒	安東燉雞/燒	麻辣燙/煮	炒青菜	青菜蛋花湯	1.5	6.2	3	2.8	100.5	34.9	29	822.5
			白米	里肌豬排	雞肉.寬粉.馬鈴薯	凍豆腐.紅蘿蔔	青菜	青菜.雞蛋								
	10/15	二	芝麻飯	宮保雞丁/炒	玉米肉末/炒	韓式拌菜/炒	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.7	6.4	2.6	2.8	104.5	32.7	27	811.5
			白米.黑芝麻	雞肉.乾辣椒	玉米粒.絞肉	黃豆芽.海帶芽	青菜	白蘿蔔.乾香菇								
	10/16	三	南瓜飯	三杯翅腿*2/燒	白菜肉絲炒金針/炒	香菇麵筋/燒	炒青菜	鹽菜雞湯	1.7	6.2	3	2.5	101.5	35.1	27.5	814
			白米.南瓜	翅小腿	肉絲.大白菜.金針菇	麵筋.香菇	青菜	鹽菜.雞肉								
	10/17	四	醉醬麵	豆乳雞/炸	客家小炒/炒	雙菇大黃瓜/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯	1.9	6	2.7	3	99.5	32.8	28.5	805
			麵條.小黃瓜.紅蘿蔔	雞肉	肉絲.豆干.乾魷魚	大黃瓜.金針菇.杏鮑菇	青菜	榨菜.肉絲								
	10/18	五	白米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	蔬菜冬粉/炒	蕃茄豆腐/燒	炒青菜	冬瓜檸檬	2	6.5	2.5	2.5	107.5	32.5	25	805
	蔬食日		白米	虱目魚柳.大白菜	冬粉.蔬菜	豆腐.蕃茄	青菜	冬瓜磚.檸檬汁								
3F	10/21	一	白米飯	蜜汁豬排/燒	三杯雞豆干/炒	洋蔥炒蛋/炒	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	1.7	6	3	2.7	98.5	34.7	28.5	809
			白米	里肌豬排	雞肉.豆干	雞蛋.洋蔥	青菜	蕃茄.高麗菜.紅蘿蔔								
	10/22	二	小米飯	京醬雞柳/燒	焗烤馬鈴薯/烤	翡翠福州丸/燴	炒青菜	香菇雞湯	1.8	6.5	2.3	3	106.5	30.9	26.5	807.5
			白米.小米	雞柳.蔬菜	馬鈴薯.紅蘿蔔.乳酪絲	福州丸.筍絲.翡翠	青菜	香菇.雞肉								
	10/23	三	芝麻飯	冬瓜排骨/燒	雞絲拉皮/炒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	味噌豆腐湯	2	6.5	2.8	2.5	107.5	34.6	26.5	827.5
			白米.黑芝麻	排骨.冬瓜	雞肉絲.寬粉.小黃瓜.紅蘿蔔.洋蔥	雞蛋.菜脯	青菜	豆腐.味噌								
	10/24	四	義大利肉醬麵	香雞排/炸	什錦滷味/滷	豆沙包/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.5	6.6	2.5	3	106.5	32.2	27.5	822
			麵條.絞肉.三色豆	香雞排	豆干.紅白蘿蔔	豆沙包	青菜	南瓜.洋蔥								
	10/25	五	蔥油拌飯	香酥魚排/炸	糖醋炒豆包/炒	蛋刺大白菜/燴	炒青菜	仙草茶	1.7	6	2.7	3	98.5	32.6	28.5	800
	蔬食日		白米.蔥油	虱目魚排	豆包.紅蘿蔔.洋蔥	大白菜.雞蛋	青菜	仙草汁								
4F	10/28	一	白米飯	醬燒雞柳/燒	玉米炒蛋/炒	蔥爆沙茶豆干/炒	炒青菜	筍片排骨湯	2	6.4	2.8	2.7	106	34.4	27.5	829.5
			白米	雞柳.蔬菜	雞蛋.玉米粒	豆干.洋蔥	青菜	筍片.排骨								
	10/29	二	麥片飯	高昇排骨/燒	梅子雞/燒	黃豆芽拌寬粉/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯	1.7	6.3	2.6	2.7	103	32.5	26.5	800
			白米.麥片	排骨.馬鈴薯	雞肉.高麗菜.梅子醬	寬粉.黃豆芽	青菜	紫菜.雞蛋								
	10/30	三	豆菜麵	CAS雞堡肉/炸	洋蔥肉絲/燒	粉皮小黃瓜/炒	炒青菜	豆薯三絲湯	2.2	6.2	2.4	3	104	31.4	27	804
			麵條.豆芽菜	雞堡	肉絲.洋蔥	小黃瓜.粉皮	青菜	豆薯.紅蘿蔔.木耳								
	10/31	四	豬油拌飯	鐵路豬排/滷	馬鈴薯燒雞/燒	什錦鮮蔬麵輪/煮	炒青菜	柴魚味噌豆腐湯	1.8	6.3	3	2.7	103.5	35.4	28.5	832.5
	蔬食日		白米.豬油	里肌豬排	雞肉.馬鈴薯	麵輪.白花菜.杏鮑菇.高麗菜	青菜	豆腐.柴魚片.味噌								

營養師：侯佳伶

營養字:010495

台南市安南區永安路98號

本菜單使用國產豬肉