

德光中學113年11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	11/1	五	茄汁蛋炒飯	香酥蝦排/炸	宮保油豆腐/炒	冬瓜魚丸/煮	炒青菜	百香果愛玉	1.5	6.3	2.5	3	102	31.6	27.5	801	
	蔬食日		白米.雞蛋.蕃茄醬	蝦排	油豆腐.筍片.乾辣椒	虱目魚丸.冬瓜.紅蘿蔔	青菜100	愛玉凍.百香果汁									
5F	11/4	一	白米飯	梅汁翅腿*2/燒	打拋肉/炒	百菇什錦/煮	炒青菜	紅白K玉米湯	2	6.2	2.6	3	103	32.6	28	814	
			白米	翅小腿	絞肉.豆干.洋蔥	香菇.金針菇.筍絲.紅蘿蔔	青菜100	紅白蘿蔔.玉米									
	11/5	二	麥片飯	蒜味火鍋肉/涮	醬燒雞丁/燒	韓式拌寬粉/拌	炒青菜	榨菜肉絲湯	2	6.5	2.7	2.7	107.5	33.9	27	829	
			白米.麥片	火鍋肉片.蔬菜.蒜泥	雞肉.蔬菜	寬粉.黃豆芽	青菜100	榨菜.肉絲									
	11/6	三	蔥油拌飯	沙茶豬排/滷	鹽水雞柳/拌	白菜麵筋/煮	炒青菜	高麗蛋花湯	1.8	6	2.8	2.9	99	33.4	28.5	805.5	
			白米.蔥油	里肌豬排	雞柳.小黃瓜.洋蔥.紅蘿蔔	麵筋.大白菜	青菜100	高麗菜.雞蛋									
	11/7	四	義大利肉醬麵	蜜汁唐揚雞/烤	回鍋肉/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.5	7.2	2.7	3.2	115.5	34.8	29.5	888	
			麵條.絞肉.玉米粒.紅蘿蔔	雞肉	肉片.豆干.高麗菜	黑糖饅頭	青菜100	南瓜.洋蔥									
11/8	五	白米飯	虱目魚排/炸	咖哩魚丸/燒	大黃瓜炒蛋/炒	炒青菜	仙草茶	1.6	6.4	2.5	2.9	104	31.9	27	806		
蔬食日		白米	虱目魚排	虱目魚丸.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞蛋.大黃瓜	青菜100	仙草汁										
2F+ 行政	11/11	一	糙米飯	冬瓜梅干肉角/燒	雞粒豆腐煲/燒	照燒魷魚丸/燒	炒青菜	蔬菜湯	1.6	6.1	3	3	99.5	34.8	30	827	
			白米.糙米	肉角.冬瓜.梅乾菜	豆腐.雞絞肉	魷魚丸.柴魚片	青菜100	蔬菜									
	11/12	二	白米飯	蜜汁雞排/燒	黑胡椒洋蔥肉絲/燒	菇燴花椰菜/燴	炒青菜	豆薯三絲湯	2.2	6.1	2.8	2.9	102.5	34	28.5	822.5	
			白米	雞排.蜜汁醬	肉絲.洋蔥.黑胡椒	花椰菜.鮮菇	青菜100	豆薯.紅蘿蔔.木耳									
	11/13	三	白米飯	小瓜肉片/燒	奶香雞丁/燒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	味噌豆腐湯	1.6	6.3	3.2	2.8	102.5	36.6	30	847	
			白米	肉片.小黃瓜	雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞蛋.翡翠	青菜100	豆腐.味噌									
	11/14	四	豆菜麵	豆乳雞/炸	關東煮/煮	蜂蜜鬆餅/蒸	炒青菜	筍片排骨湯	1.7	7	2.5	3	113.5	33.2	27.5	855	
		麵條.豆芽菜	雞肉	高麗菜.紅白蘿蔔.豆腐	鬆餅.蜂蜜	青菜100	筍片.排骨										
11/15	五	南瓜飯	白帶魚柳燴白菜/燴	蔬菜冬粉/炒	拌四寶/炒	炒青菜	烏梅汁	1.7	6.9	2.5	2.9	112	33	27	843.5		
蔬食日		白米.南瓜	白帶魚柳.大白菜	冬粉.蔬菜	豆干.毛豆.馬鈴薯.紅蘿蔔	青菜100	烏梅汁										
3F	11/18	一	白米飯	京醬雞柳/燒	玉米肉末/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.7	6.8	2.5	2.9	110.5	32.8	27	836.5	
			白米	雞柳.蔬菜	絞肉.玉米粒	馬鈴薯.紅蘿蔔.乳酪絲	青菜100	白蘿蔔.乾香菇									
	11/19	二	白米飯	黑胡椒豬排/燒	紫蘇梅雞丁/煮	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	紫菜金針菇湯	1.7	6	3	3.2	98.5	34.7	31	831.5	
			白米	里肌豬排	雞肉.高麗菜.紫蘇梅醬	雞蛋.菜脯	青菜100	紫菜.金針菇									
	11/20	三	酸辣麵	菲力雞排/炸	什錦滷味/滷	魚香肉絲/炒	炒青菜	酸辣麵料	1.8	6.2	3	3.2	102	35.2	31	848	
			麵條	生鮮雞排	豆干.紅白蘿蔔	肉絲.豆芽菜	青菜100	高麗菜.筍絲.豆腐.雞蛋.木耳									
	11/21	四	燕麥飯	高昇排骨/燒	雞粒南瓜丁/燒	蛋刺開陽白菜/燴	炒青菜	薑絲冬瓜湯	1.8	6.6	2.5	2.9	108	32.5	27	825	
		白米.燕麥	排骨.馬鈴薯	雞絞肉.南瓜	大白菜.雞蛋.蝦米	青菜100	冬瓜.薑絲										
11/22	五	白米飯	樹仔蒸魚片/蒸	家常豆腐/燒	薑絲豆芽米血/炒	炒青菜	大麥山粉圓	1.5	6.4	2.5	2.9	103.5	31.8	27	803.5		
蔬食日		白米	鮮魚片.樹仔醬	豆腐.木耳.紅蘿蔔	米血.豆芽菜	青菜100	山粉圓.麥茶										
4F	11/25	一	白米飯	青花雞柳/燒	蒼蠅頭/炒	蜜汁芝麻甜不辣片/燒	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.3	6.3	2.9	2.9	101	34.2	29	821.5	
			白米	雞柳.青花菜	絞肉.豆干.豆豉	甜不辣片.白芝麻.蜜汁	青菜100	紫菜.薑絲									
	11/26	二	白米飯	五香滷豬排/滷	三杯馬鈴薯杏鮑菇/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	1.8	6.3	2.5	3	103.5	31.9	27.5	808.5	
			白米	里肌豬排	馬鈴薯.杏鮑菇	雞蛋.紅蘿蔔	青菜100	白蘿蔔.虱目魚丸									
	11/27	三	白米飯	紅燒排骨/燒	洋蔥雞丁/燒	芋丸+芝麻球/炸	炒青菜	鹽菜雞湯	1.6	6.5	2.6	3	105.5	32.8	28	825	
			白米	排骨.紅白蘿蔔	雞肉.洋蔥	芋丸.芝麻球	青菜100	鹽菜.雞肉									
	11/28	四	米粉麵	椒鹽翅腿*2/炸	銀芽肉絲/燒	雙色小饅頭/蒸	炒青菜	高麗豆腐湯	1.7	7	2.7	3.2	113.5	34.6	29.5	879	
		麵條.米粉.肉絲.蔬菜	翅小腿	肉絲.豆芽菜	小饅頭*2	青菜100	高麗菜.豆腐										
11/29	五	小米飯	糖醋鮮魚片/燒	麻婆豆腐+素肉燥/燒	雙菇大白菜/燴	炒青菜	冬瓜檸檬	1.7	6.2	2.5	3.2	101.5	31.6	28.5	808		
蔬食日		白米.小米	鮮魚片.糖醋醬	豆腐.素肉燥	大白菜.金針菇.杏鮑菇	青菜100	冬瓜糖磚.檸檬汁										

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