

## 臺南市東區私立德光中學 嘉丞食品工廠 12月菜單

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
12/2	一	2F+ 行政	大滷麵/煮 油麵200	燒烤雞腿排/烤 雞腿排50	壽喜豬肉/煮 洋蔥30豬肉絲25紅蘿蔔10	針菇大白/煮 金針菇20 大白菜60	青菜/炒 青菜100	大滷湯/煮 蘿蔔20 雞蛋20 肉羹10	112	25	27	791
12/3	二		小米飯/炊 小米10 白米110	黑胡椒豬排 豬排50黑胡椒適量	油蔥雞 油菜25雞丁40油蔥適量	螞蟻上樹 絞肉10冬粉15	青菜/炒 青菜100	紅茶山粉圓/煮 紅茶50 山粉圓10	115	26	28	816
12/4	三		白米飯/炊 白米120	蜜汁菲力雞排/煮 菲力雞排50	麻辣燙肉片 高麗菜20肉片30 火鍋料適量	醬燒米血杏鮑菇/燒 米血10. 杏鮑菇30	青菜/炒 青菜100	筍片雞湯/煮 筍片10 雞湯10	116	27	28	824
12/5	四		糙米飯/炊 白米100. 糙米20	京鑽豬排 豬排50	蜜汁雞/煮 雞丁40洋蔥20 蜜汁適量	豆薯三絲 豆薯絲40 香菇絲10 紅蘿蔔絲10	青菜/炒 青菜100	青木瓜大骨湯/煮 青木瓜15 大骨10	117	26	27	815
12/6	五		柴魚酥飯/煮 柴魚片適量 白米120	干貝酥+柳葉魚/炸 干貝酥*1柳葉魚*1	番茄豆腐/煮 番茄35 豆腐50	雙菇大黃瓜/燴 大黃瓜40. 金針菇10. 杏鮑菇10	青菜/炒 青菜100	味噌湯/煮 味噌適量 豆腐30	112	27	28	808
12/9	一		3F	白米飯/炊 白米120	糖醋軟骨/煮 糖醋適量 軟骨丁40 小黃瓜 20	三杯雞/炒 雞丁40 薑片1 九層塔1	洋蔥木耳炒蛋/炒 雞蛋20. 洋蔥35. 乾木耳5	青菜/炒 青菜100	筍絲湯/煮 筍絲20	112	26	27
12/10	二	小米飯/炊 白米100. 小米20		BBQ翅腿*2/烤 翅腿50	沙茶肉片/燒 肉片40. 蔬菜40	韓式炒年糕/炒 年糕10. 大白菜20. 馬鈴薯20	青菜/炒 青菜100	酸辣湯/煮 高麗菜10. 紅蘿蔔10. 豆腐10. 乾木耳5	113	28	28	816
12/11	三	豆菜麵/煮 豆芽菜10 麵條200		乾鍋雞/炒 雞丁40 蔬菜25	三杯杏菇油腐/煮 薑片1 九層塔1 杏鮑菇25 油豆腐55	履歷地瓜/蒸 履歷地瓜50	青菜/炒 青菜100	紫菜蛋花湯/煮 乾紫菜、雞蛋10	115	27	27	811
12/12	四	白米飯/炊 白米120		椰奶雞/煮 雞丁45 椰奶適量 紅蘿蔔20	什錦火鍋肉片/煮 高麗菜20 蘿蔔15 玉米20 肉片30	芹香豆皮絲/炒 芹菜10 豆皮絲30 香菇適量	青菜/炒 青菜100	豆薯雞湯/煮 豆薯10 雞丁10	115	27	27	811
12/13	五	胚芽飯/炊 白米100. 胚芽米20		香酥魚條+南瓜/炸 香酥魚條*1 南瓜40	海帶干絲/炒 海帶絲25 豆干絲30 紅蘿蔔10	蒸蛋/蒸 雞蛋50	青菜/炒 青菜100	仙草汁/煮 仙草汁50	116	27	27	815
12/16	一	4F		芝麻飯/炊 白米120. 黑芝麻適量	宮保雞丁/炒 雞丁40. 乾辣椒	銀芽肉絲/炒 肉絲40. 豆芽菜40	南瓜滑蛋/炒 雞蛋20. 南瓜30. 紅蘿蔔20	炒青菜/炒 青菜100	鹽菜雞湯/煮 鹽菜20. 雞丁10	112	26	27
12/17	二		糙米飯/炊 白米100、胚芽米20	糖醋肉丁/煮 肉丁45 蔬菜20	洋蔥雞柳/燒 雞柳40. 洋蔥40	蔬菜冬粉/炒 冬粉10、蔬菜30	炒青菜/炒 青菜100	筍片排骨湯/煮 筍片20. 排骨10	112	26	27	795
12/18	三		三島香鬆飯/炊 白米120. 香鬆適量	燒烤雞腿排/烤 雞腿排50	奶油洋芋/燒 馬鈴薯20. 紅蘿蔔20	花瓜油豆腐/燒 油豆腐55. 花瓜20虱目魚丸20	炒青菜/炒 青菜100	薑絲冬瓜湯/煮 冬瓜30. 薑絲適量	113	28	28	816
12/19	四		大滷麵/煮 麵條150	回鍋肉/炒 肉片20. 豆干40. 高麗菜30	玉米雞/煮 雞丁40 玉米25	煉乳銀絲卷/炸 銀絲卷30 煉乳適量	炒青菜/炒 青菜100	滷麵料/煮 高麗菜20. 紅蘿蔔10. 白蘿蔔10. 肉絲. 雞蛋10	115	27	27	811
12/20	五		白米飯/炊 白米120	大白魚羹/煮 大白菜30 魚羹20	柳葉魚+地瓜/炸 柳葉魚*1地瓜40	大黃瓜炒蛋/炒 雞蛋10. 大黃瓜40	炒青菜/炒 青菜100	百香果愛玉/煮 愛玉凍. 百香果汁	115	26	26	798
12/23	一		5F	柴魚酥米飯/炊 白米120. 柴魚酥適量	三杯雞甜不辣/炒 雞丁40. 甜不辣20	酸白菜肉片/燒 肉片20. 凍豆腐55. 大白菜40	鍋貼/煎 鍋貼20	炒青菜/炒 青菜100	蔬菜湯/煮 高麗菜10. 洋蔥10. 紅蘿蔔10	113	26	27
12/24	二	焗烤麵/烤 起士絲 麵條200 白醬適量 紅蘿蔔10 玉米10		黑胡椒豬排/煮 豬排50	香酥什錦/炸 地瓜40 米血20 杏鮑菇25	彩椒青花/炒 採椒適量 青花菜50	炒青菜/炒 青菜100	冬瓜山粉圓/煮 山粉圓. 冬瓜糖磚	116	28	27	811
12/25	三	胚芽飯/炊 胚芽米10 白米110		麻油雞/煮 雞丁40 高麗菜20 薑片1	玉米肉末蛋/炒 玉米15 絞肉30 雞蛋20	油蔥豆薯/煮 油蔥適量 豆薯40	炒青菜/炒 青菜100	榨菜金針菇湯/煮 榨菜10. 金針菇10	116	28	27	819
12/26	四	白米飯/炊 白米120		豆瓣肉片/煮 肉片30 蔬菜20	蜜汁雞/煮 雞丁40 洋蔥20	炒滷味/炒 五香豆干35. 紅蘿蔔10. 白蘿蔔20. 小黑輪10	炒青菜/炒 青菜100	青木瓜雞湯/煮 青木瓜10 雞丁10	116	27	27	815
12/27	五	白米飯/炊 白米120		柳葉魚+梅粉南瓜/炸 柳葉魚*1 南瓜40	菜脯炒蛋/炒 菜脯適量 雞蛋40	花瓜油腐/煮 碎花瓜適量 油豆腐55	炒青菜/炒 青菜100	筍片湯/煮 筍片10	120	27	27	831
12/30	一	2F+ 行政		糙米飯/蒸 白米80g. 糙米30g	日式豬排/炸 豬排45g	當歸麵線雞/煮 紅麵線20 雞丁40	柴魚蒸蛋/蒸 柴魚片適量 雞蛋50	炒青菜/炒 青菜100	關東煮湯/煮 蘿蔔20g. 米血10g	118	25	30
12/31	二		白米飯/炊 白米120	酸菜雞肉/炒 酸菜10 雞肉40	貢丸肉燥/煮 貢丸15肉燥30	宮保豆腐/滷 非基改傳統豆腐70g. 小黃瓜20g. 油花生5g	炒青菜/炒 青菜100	金桔檸檬/煮 檸檬汁. 金桔汁適量	115	28	29	833

嘉丞食品工廠#本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用