德光中學114年1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
5F	1/1	三	元旦不用餐													
	1/2	四	白米飯	唐揚雞/炸	高昇排骨/燒	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	羅宋湯	1.6	6.2	2.8	3	101	33.6	29	819
			白米	雞肉	排骨.豆干	洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋	青菜100	蕃茄罐頭.馬鈴薯.洋蔥								
	1/3	五	三島香鬆飯	糖醋魚片/燒	宮保豆腐/炒	雙菇大黃瓜/燴	炒青菜	仙草茶	1.7	6.3	2.5	2.6	103	31.8	25.5	788
	蔬食日		白米.三島香鬆	鮮魚片.糖醋醬	豆腐.筍片.紅蘿蔔.乾辣椒	大黃瓜.鮮菇	青菜100	仙草汁								
2F+行政	1/6	一	白米飯	鐵路豬排/滷	三杯雞高麗菜/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	味噌豆腐湯	1.5	6.1	2.9	3	99	34	29.5	817
			白米	里肌豬排	雞肉.高麗菜	雞蛋.翡翠.紅蘿蔔	青菜100	豆腐.味噌								
	1/7	二	糙米飯	脆皮雞腿/炸	京醬肉片/燒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.5	6.4	2.7	3.2	103.5	33.2	29.5	832
			白米.糙米	雞腿	肉片.蔬菜	甜不辣.蔬菜	青菜100	乾紫菜.薑絲								
	1/8	三	三色蛋炒飯	茄汁豬排/燒	鹽水雞柳/拌	日式壽喜燒/燒	炒青菜	玉米濃湯	1.7	6.5	3	3.2	106	35.7	31	866.5
			白米.三色豆.雞蛋	里肌豬排.蕃茄醬	雞柳.小黃瓜.洋蔥	肉片.高麗菜.金針菇	青菜100	玉米粒.紅蘿蔔.雞蛋								
	1/9	四	豬油拌飯	蜜汁翅腿*2/燒	辣瓣肉片豆腐/燒	蛋刺大白菜/燴	炒青菜	筍片排骨湯	1.6	6.2	2.8	3.2	101	33.6	30	828
			白米.豬油	翅小腿.蜜汁醬.白芝麻	豆腐.肉片	大白菜.雞蛋	青菜100	筍片.排骨								
	1/10	五	小米飯	樹仔蒸魚片/蒸	鴛鴦粉絲/炒	什錦滷味/滷	炒青菜	古早味紅茶	1.5	6.6	2.5	3	106.5	32.2	27.5	822
	蔬食日		白米.小米	鮮魚片.樹仔醬(破布子)	米粉.冬粉.蔬菜	豆干.紅白蘿蔔.小黑輪	青菜100	紅茶包.牛奶.奶精								
3F	1/13	一	白米飯	泰式酸辣雞柳條/燒	打拋肉/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	鹽菜雞湯	1.5	6.3	2.7	3	102	33	28.5	816
			白米	雞柳.泰式酸辣醬	絞肉.豆干.洋蔥	玉米粒.雞蛋.紅蘿蔔	青菜100	鹽菜.雞肉								
	1/14	二	焗烤通心麵	五香滷雞排/魯	起司馬鈴薯/炸	沙茶肉片/燒	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	1.5	6.5	2.8	3.2	105	34.1	30	846.5
			麵條.絞肉.玉米粒.紅蘿蔔.乳酪絲	生鮮雞排	馬鈴薯.起司粉	肉片.蔬菜	青菜100	蕃茄罐頭.蔬菜								
	1/15	三	玉米飯	紅燒豬腳/燒	青花雞柳/燒	麻油豆芽米血/燒	炒青菜	冬菜冬粉雞湯	1.8	6.9	2.6	3.2	112.5	33.8	29	867
			白米.玉米粒	豬腳.紅白蘿蔔	雞柳.青花菜	米血.豆芽菜.麻油	青菜100	冬菜.冬粉.雞肉								
	1/16	四	燕麥飯	椒鹽雞翅/炸	鐵板豬柳/燒	麻辣燙/煮	炒青菜	南瓜濃湯	1.5	6.4	2.7	3.2	103.5	33.2	29.5	832
			白米.燕麥	雞翅	豬柳.洋蔥	凍豆腐.紅白蘿蔔	青菜100	南瓜.紅蘿蔔.雞蛋								
	1/17	五	柴魚酥飯	魚柳燴白菜/燴	蔬菜豆包絲/炒	蜜汁黑輪條/燒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.6	6.6	2.5	3	107	32.3	27.5	824.5
	蔬食日		白米.柴魚酥	魚柳.大白菜	豆包絲.蔬菜	黑輪條.蜜汁.白芝麻	青菜100	粉圓.冬瓜糖磚								
4F	1/20	一	休業式不用餐													
	1/21	二	三島香鬆飯	三杯翅腿*2/燒	紅燒肉角/滷	雙菇蛋刺大白菜/燴	炒青菜	柴魚味噌湯	1.8	6.3	2.7	3.2	103.5	33.3	29.5	832.5
			白米.三島香鬆	雞肉	肉角.紅白蘿蔔	大白菜.鮮菇.雞蛋	青菜100	豆腐.味噌.柴魚片								
	1/22	三	刈包DIY	滷豬排/滷	黑胡椒雞丁/燒	泡菜寬粉條/拌	炒青菜	皮蛋瘦肉粥	1.5	7	2.6	3	112.5	33.7	28	857.5
			刈包.鹹菜.花生粉	里肌豬排	雞肉.洋蔥.黑胡椒	寬粉.蔬菜	青菜100	白米.皮蛋.豬肉.高麗菜								
	1/23	四	豆菜麵	蜜汁排骨+柴魚洋蔥丁/燒	花瓜油豆腐/炒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	榨菜肉絲湯	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			麵條.豆芽菜	排骨.洋蔥.蜜汁	油豆腐.醃漬花瓜	奶油小饅頭	青菜100	榨菜.肉絲								
	1/24	五	白米飯	虱目魚排/炸	筍乾素肉/燒	麻婆豆腐+素肉燥/燒	炒青菜	奶茶	1.2	6.3	2.5	3.2	100.5	31.3	28.5	802.5
	蔬食日		白米	虱目魚排	筍乾.素肉	豆腐.素肉燥	青菜100	紅茶包.牛奶.奶精								

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