

德光中學114年1月營養葷食菜單

久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
1/1	三	元旦不吃									
1/2	四	小米飯/煮	泡菜肉片/炒	麥克雞塊/炸	三杯馬鈴薯杏鮑菇/炒	炒青菜	海芽蛋花湯/煮	132	25	24	844
		白米,小米	豬肉,大白菜	麥克雞塊	馬鈴薯,杏鮑菇	青菜	海帶芽,雞蛋				
1/3	五	白米飯/煮	糖醋魚片/燴	翡翠蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	大麥珍珠/煮	125	24	24	812
蔬食日		白米	鮮魚片	雞蛋,翡翠	車輪,蔬菜	青菜	麥仔,小珍珠				
1/6	一	茄汁蛋炒飯/炒	香酥雞腿/炸	麻辣燙/煮	客家炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	玉米濃湯/煮	133	24	25	853
		白米,蔬菜,雞蛋	雞腿	豆腐,海帶結,黑輪,蔬菜	蘿蔔糕,雞蛋,菜脯	青菜	玉米粒,馬鈴薯,雞蛋				
1/7	二	白米飯/煮	京醬雞丁/炒	肉燥花枝丸/滷	奶香南瓜滑蛋/炒	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812
		白米	雞丁,蔬菜	絞肉,花枝丸	南瓜,雞蛋	青菜	蘿蔔,豬肉				
1/8	三	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	烤翅腿/烤	拌四寶/炒	炒青菜	豆薯蛋花湯/煮	132	25	24	844
		白米飯	豬肉,蔬菜	翅腿	豆干,紅蘿蔔,毛豆	青菜	豆薯,雞蛋				
1/9	四	胚芽飯/煮	糖醋雞丁/炒	銀芽肉絲/炒	洋葱紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	青菜豆腐湯/煮	128	24	25	833
		白米,胚芽	雞丁	豬肉,豆芽菜	洋葱,紅蘿蔔,雞蛋	青菜	豆腐,蔬菜				
1/10	五	白米飯/煮	黃金魚排/炸	蔥爆豆干/炒	豆菊白菜滷/燴	炒青菜	綠豆湯/煮	126	25	25	829
蔬食日		白米飯	魚排	豆干	大白菜,豆菊	青菜	綠豆				
1/13	一	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	煉乳銀絲卷/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	130	25	25	845
		麵條,豆芽菜	雞丁,地瓜	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	銀絲卷	青菜	乾紫菜,金針菇				
1/14	二	白米飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	雞堡/炸	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	25	26	822
		白米	豬肉,蔬菜	雞堡	雞蛋,翡翠	青菜	當歸包,素肉片				
1/15	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	拌粉條/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	26	25	813
		白米	雞丁	福州丸,絞肉	寬冬粉,蔬菜	青菜	豆腐				
1/16	四	燕麥飯/煮	芝麻雞排/烤	酸白菜肉片/炒	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	120	25	27	823
		白米,燕麥	雞排	豬肉,大白菜	筍絲,木耳,雞蛋	青菜	白蘿蔔,貢丸片				
1/17	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	紅燒豆腐/燒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	冬瓜茶/煮	123	25	25	817
蔬食日		白米	鮮魚片,豆豉	豆腐,蔬菜	南瓜,金針菇	青菜	冬瓜糖磚				
1/20	一	結業式不吃									
1/21	二	白米飯/煮	烤雞排/烤	蒜泥肉片/炒	番茄豆腐蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	132	25	24	844
		白米	雞排	豬肉,蔬菜	番茄,豆腐,雞蛋	青菜	肉絲,榨菜				
1/22	三	白米飯/煮	梅醬排骨/炒	蒼蠅頭/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	芹菜蘿蔔湯/煮	126	25	25	829
		白米	豬肉,馬鈴薯	豆干,豆豉,豬肉	花椰菜,起司絲	青菜	蘿蔔,芹菜				
1/23	四	糙米飯/煮	紅燒豬肉/燒	芝麻翅腿/烤	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	當歸香菇湯/煮	126	25	25	829
		白米,糙米	豬肉,蔬菜	翅腿	海帶芽,玉米粒,雞蛋	青菜	當歸包,香菇				
1/24	五	白米飯/煮	紅燒魚條/燒	家常豆腐/煮	炭烤甜不辣/烤	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	23	27	831
蔬食日		白米	魚條	豆腐,蔬菜	甜不辣片	青菜	紅茶包				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品