

臺南市東區私立德光中學 嘉丞食品工廠 2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
2/5	三		白飯	香酥雞排/炸	瓜子肉燥	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	117	26	27	815
			白米120	雞排100	碎花瓜10 絞肉45	高麗菜 10 冬粉10	青菜100	玉米10雞蛋10				
2/6	四		胚芽飯	咖哩雞	筍絲肉絲/炒	豆芽甜不辣	青菜/炒	綠豆湯	117	26	27	815
			胚芽10 白米110	咖哩適量馬鈴薯25 雞丁45	筍絲20 肉絲35	豆芽20 甜不辣30	青菜100	綠豆10				
2/7	五		紅藜蔬菜飯	糖醋魚柳/煮	什錦滷味/煮	香菇翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	當歸素肉湯	112	27	28	808
			紅藜適量白米120 毛豆10 玉米10	洋蔥30 虱目魚柳50	白蘿蔔25 海結20 豆干40	香菇5 翡翠適量 雞蛋40	青菜100	當歸適量 素肉10 大白10				
2/10	一	3F	白飯	薑汁燒肉/煮	宮保雞丁/炒	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	112	26	27	795
			白米120	高麗菜30 肉片35	雞丁50 乾辣椒適量 油花生5	餡餅*1	青菜100	味噌適量 豆腐10				
2/11	二		燕麥飯	蜜汁雞/煮	蘿蔔燒肉/煮	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	大瓜大骨湯/煮	113	28	28	816
			燕麥10白米120	雞丁50 蜜汁適量 白芝麻適量	白蘿蔔25 肉丁30	梅粉適量 地瓜50	青菜100	大瓜10 排骨10				
2/12	三		白飯/煮	香酥雞排/炸	瓜子肉燥	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	115	27	27	811
			白米120	雞排100	碎花瓜10 絞肉45	高麗菜 10 冬粉10	青菜100	玉米10雞蛋10				
2/13	四		胚芽飯/煮	咖哩雞/煮	筍絲肉絲/炒	豆芽甜不辣/煮	青菜/炒	綠豆湯/煮	115	27	27	811
			胚芽10 白米110	咖哩適量馬鈴薯25 雞丁45	筍絲20 肉絲35	豆芽20 甜不辣30	青菜100	綠豆10				
2/14	五		紅藜蔬菜飯/煮	糖醋魚柳/煮	什錦滷味/煮	香菇翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	當歸素肉湯/煮	116	27	27	815
			紅藜適量白米120 毛豆10 玉米10	洋蔥30 虱目魚柳50	白蘿蔔25 海結20 豆干40	香菇5 翡翠適量 雞蛋40	青菜100	當歸適量 素肉10 大白10				
2/17	一	4F	白飯	薑汁燒肉/煮	宮保雞丁/炒	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	112	26	27	795
			白米120	高麗菜30 肉片35	雞丁50 乾辣椒適量 油花生5	餡餅*1	青菜100	味噌適量 豆腐10				
2/18	二		燕麥飯	蜜汁雞/煮	蘿蔔燒肉/煮	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	大瓜大骨湯/煮	113	28	28	816
			燕麥10白米120	雞丁50 蜜汁適量 白芝麻適量	白蘿蔔25 肉丁30	梅粉適量 地瓜50	青菜100	大瓜10 排骨10				
2/19	三		白飯/煮	香酥雞排/炸	瓜子肉燥	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	115	27	27	811
			白米120	雞排100	碎花瓜10 絞肉45	高麗菜 10 冬粉10	青菜100	玉米10雞蛋10				
2/20	四		胚芽飯/煮	咖哩雞/煮	筍絲肉絲/炒	豆芽甜不辣/煮	青菜/炒	綠豆湯/煮	115	27	27	811
			胚芽10 白米110	咖哩適量馬鈴薯25 雞丁45	筍絲20 肉絲35	豆芽20 甜不辣30	青菜100	綠豆10				
2/21	五		紅藜蔬菜飯/煮	糖醋魚柳/煮	什錦滷味/煮	香菇翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	當歸素肉湯/煮	116	27	27	815
			紅藜適量白米120 毛豆10 玉米10	洋蔥30 虱目魚柳50	白蘿蔔25 海結20 豆干40	香菇5 翡翠適量 雞蛋40	青菜100	當歸適量 素肉10 大白10				
2/24	一	5F	白飯	薑汁燒肉/煮	宮保雞丁/炒	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	112	26	27	795
			白米120	高麗菜30 肉片35	雞丁50 乾辣椒適量 油花生5	餡餅*1	青菜100	味噌適量 豆腐10				
2/25	二		燕麥飯	蜜汁雞/煮	蘿蔔燒肉/煮	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	大瓜大骨湯/煮	113	28	28	816
			燕麥10白米120	雞丁50 蜜汁適量 白芝麻適量	白蘿蔔25 肉丁30	梅粉適量 地瓜50	青菜100	大瓜10 排骨10				
2/26	三		白飯/煮	香酥雞排/炸	瓜子肉燥	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	115	27	27	811
			白米120	雞排100	碎花瓜10 絞肉45	高麗菜 10 冬粉10	青菜100	玉米10雞蛋10				
2/27	四		仁愛健行不用餐									

嘉丞食品工廠#本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用