德光中學114年2/5-2/26營養葷食菜單　　好口味食品廠提供

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
2/5	三	三章一Q日	白飯/煮	滷雞翅/魯	冬瓜燉肉/燒	沙茶筍絲木耳/燴	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	105	30	28	792	四樓
		食材	白米	生鮮雞翅	豬肉/冬瓜	筍絲/木耳/沙茶	青菜	冬粉/冬菜					
2/6	四		胚芽飯/煮	蔥爆肉片/炒	高麗菜雞丁/燒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	99	32	28	776	四樓
		食材	白米/胚芽米	豬肉片/蔬菜	雞肉/高麗菜	海帶/豆干	青菜	木耳/豆薯					
2/7	五		白飯/煮	香酥魚條*2/炸	日式蒸蛋/蒸	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	108	32	30	830	四樓
		食材	白米	土魠魚條	雞蛋/柴魚	豆腐/五味醬	青菜	綠豆					
2/10	一		白飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	筍乾豬肉/燉	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	30	27	759	五樓
		食材	白米	生鮮翅腿*2	筍乾/豬肉/蘿蔔	燒賣/蛋液	青菜	海帶芽/紫菜					
2/11	二		小米飯/煮	京醬肉絲/炒	洋蔥雞丁/燒	百頁杏鮑菇/炒	炒青菜/炒	魚丸湯/煮	101	28	29	777	五樓
		食材	白米/小米	豬肉絲/蔬菜	雞肉/洋蔥	百頁豆腐/杏鮑菇	青菜	魚丸/薑絲					
2/12	三	三章一Q日	白飯/煮	滷雞翅/魯	冬瓜燉肉/燒	沙茶筍絲木耳/燴	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	105	30	28	792	五樓
		食材	白米	生鮮雞翅	豬肉/冬瓜	筍絲/木耳/沙茶	青菜	冬粉/冬菜					
2/13	四		胚芽飯/煮	蔥爆肉片/炒	高麗菜雞丁/燒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	99	32	28	776	五樓
		食材	白米/胚芽米	豬肉片/蔬菜	雞肉/高麗菜	海帶/豆干	青菜	木耳/豆薯					
2/14	五		白飯/煮	香酥魚條*2/炸	日式蒸蛋/蒸	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	108	32	30	830	五樓
		食材	白米	土魠魚條	雞蛋/柴魚	豆腐/五味醬	青菜	綠豆					
2/17	一		白飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	筍乾豬肉/燉	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	30	27	759	二樓
		食材	白米	生鮮翅腿*2	筍乾/豬肉/蘿蔔	燒賣/蛋液	青菜	海帶芽/紫菜					
2/18	二		小米飯/煮	京醬肉絲/炒	洋蔥雞丁/燒	百頁杏鮑菇/炒	炒青菜/炒	魚丸湯/煮	101	28	29	777	二樓
		食材	白米/小米	豬肉絲/蔬菜	雞肉/洋蔥	百頁豆腐/杏鮑菇	青菜	魚丸/薑絲					
2/19	三	三章一Q日	白飯/煮	滷雞翅/魯	冬瓜燉肉/燒	沙茶筍絲木耳/燴	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	105	30	28	792	二樓
		食材	白米	生鮮雞翅	豬肉/冬瓜	筍絲/木耳/沙茶	青菜	冬粉/冬菜					
2/20	四		胚芽飯/煮	蔥爆肉片/炒	高麗菜雞丁/燒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	99	32	28	776	二樓
		食材	白米/胚芽米	豬肉片/蔬菜	雞肉/高麗菜	海帶/豆干	青菜	木耳/豆薯					
2/21	五		白飯/煮	香酥魚條*2/炸	日式蒸蛋/蒸	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	108	32	30	830	二樓
		食材	白米	土魠魚條	雞蛋/柴魚	豆腐/五味醬	青菜	綠豆					
2/24	一		白飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	筍乾豬肉/燉	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	30	27	759	三樓
		食材	白米	生鮮翅腿*2	筍乾/豬肉/蘿蔔	燒賣/蛋液	青菜	海帶芽/紫菜					
2/25	二		小米飯/煮	京醬肉絲/炒	洋蔥雞丁/燒	百頁杏鮑菇/炒	炒青菜/炒	魚丸湯/煮	101	28	29	777	三樓
		食材	白米/小米	豬肉絲/蔬菜	雞肉/洋蔥	百頁豆腐/杏鮑菇	青菜	魚丸/薑絲					
2/26	三	三章一Q日	白飯/煮	滷雞翅/魯	冬瓜燉肉/燒	沙茶筍絲木耳/燴	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	105	30	28	792	三樓
		食材	白米	生鮮雞翅	豬肉/冬瓜	筍絲/木耳/沙茶	青菜	冬粉/冬菜					
2/27	四		仁愛健行 停餐										
		食材											

營養師：劉睿倢　　營養字:007030　　地址:台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~