

臺南市東區私立德光中學114.10.1-10.31菜單											嘉丞食品工廠			
樓層	日期	星期	主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	醃類	蛋白質	脂質	熱量		
老師區 +2F	10/1	三	紅藜蔬菜雞肉飯/炒	正宗韓式洋釀雞/炸	豆芽肉絲/炒	日式蒸蛋	青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	121	30	28	856		
			紅藜麥10白米110 洋蔥10雞絞肉20	韓式醬 適量雞丁60	豆芽菜25 肉絲35	柴魚片適量 雞蛋50	青菜70	冬瓜20 大骨10						
	10/2	四	白飯/煮	古早味慢火滷肉/煮	鹽水雞/煮	焗烤洋芋/煮	青菜/炒	貢丸湯/煮	135	27	32	936		
			白米120	白蘿蔔30 紅蘿蔔10 肉丁30	雞丁40 小黃瓜20	馬鈴薯35 紅蘿蔔10 起士絲5	青菜70	貢丸 10白蘿蔔20						
10/3	五	魚羹麵/煮	香酥花枝蝦排/炸	什錦滷味/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	魚羹湯料/煮	125	30	25	845			
		油麵225	花枝蝦排50	凍豆腐30,高麗菜25,金針菇10	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	筍絲10 魚羹10 大白菜10							
3F	10/6	—	中秋節不供餐											
	10/7	二	小米飯	花瓜雞/煮	八寶肉燥/煮	日式蒸蛋	青菜/炒	海結排骨湯/煮	125	32	28	880		
			小米10 白米110	花瓜5 雞丁60 白蘿蔔20	玉米10 絞肉30 毛豆5 豆干20	柴魚片適量 雞蛋50	青菜70	海結10 排骨20						
	10/8	三	紅藜蔬菜雞肉飯/炒	正宗韓式洋釀雞/炸	銅板烤肉(乾)/煮	蔬菜冬粉	青菜/炒	紅茶山粉圓	122	28	28	852		
			紅藜麥10白米110 洋蔥10雞絞肉20	韓式醬 適量雞丁60	洋蔥20 肉片30	豆芽菜10 冬粉20	青菜70	紅茶50 山粉圓10						
	10/9	四	白飯/煮	古早味慢火滷肉/煮	鹽水雞/煮	焗烤洋芋/煮	青菜/炒	貢丸湯/煮	135	27	32	936		
白米120			白蘿蔔30 紅蘿蔔10 肉丁30	雞丁40 小黃瓜20	馬鈴薯35 紅蘿蔔10 起士絲5	青菜70	貢丸 10白蘿蔔20							
10/10	五	雙十國慶不供餐												
4F	10/13	—	白飯	泡菜肉片/煮	京醬炒雞/炒	炒蘿蔔糕	青菜/炒	味噌湯/煮	127	32	28	888		
			白米120	大白菜40 肉片30	京醬 適量雞丁60 青花20	豆芽10 蘿蔔糕30	青菜70	豆腐15 味噌適量						
	10/14	二	小米飯	花瓜雞/煮	八寶肉燥/煮	日式蒸蛋	青菜/炒	海結排骨湯/煮	125	32	28	880		
			小米10 白米110	花瓜5 雞丁60 白蘿蔔20	玉米10 絞肉30 毛豆5 豆干20	柴魚片適量 雞蛋50	青菜70	海結10 排骨20						
	10/15	三	紅藜蔬菜雞肉飯/炒	正宗韓式洋釀雞/炸	銅板烤肉(乾)/煮	蔬菜冬粉	青菜/炒	紅茶山粉圓	122	28	28	852		
			紅藜麥10白米110 洋蔥10雞絞肉20	韓式醬 適量雞丁60	洋蔥20 肉片30	豆芽菜10 冬粉20	青菜70	紅茶50 山粉圓10						
10/16	四	白飯/煮	古早味慢火滷肉/煮	鹽水雞/煮	焗烤洋芋/煮	青菜/炒	貢丸湯/煮	135	27	32	936			
		白米120	白蘿蔔30 紅蘿蔔10 肉丁30	雞丁40 小黃瓜20	馬鈴薯35 紅蘿蔔10 起士絲5	青菜70	貢丸 10白蘿蔔20							
10/17	五	魚羹麵/煮	香酥花枝蝦排/炸	什錦滷味/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	魚羹湯料/煮	125	30	25	845			
		油麵225	花枝蝦排50	凍豆腐30,高麗菜25,金針菇10	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	筍絲10 魚羹10 大白菜10							
5F	10/20	—	白飯	泡菜肉片/煮	京醬炒雞/炒	炒蘿蔔糕	青菜/炒	味噌湯/煮	127	32	28	888		
			白米120	大白菜40 肉片30	京醬 適量雞丁60 青花20	豆芽10 蘿蔔糕30	青菜70	豆腐15 味噌適量						
	10/21	二	小米飯	花瓜雞/煮	八寶肉燥/煮	日式蒸蛋	青菜/炒	海結排骨湯/煮	125	32	28	880		
			小米10 白米110	花瓜5 雞丁60 白蘿蔔20	玉米10 絞肉30 毛豆5 豆干20	柴魚片適量 雞蛋50	青菜70	海結10 排骨20						
	10/22	三	紅藜蔬菜雞肉飯/炒	正宗韓式洋釀雞/炸	銅板烤肉(乾)/煮	蔬菜冬粉	青菜/炒	紅茶山粉圓	122	28	28	852		
			紅藜麥10白米110 洋蔥10雞絞肉20	韓式醬 適量雞丁60	洋蔥20 肉片30	豆芽菜10 冬粉20	青菜70	紅茶50 山粉圓10						
10/23	四	白飯/煮	古早味慢火滷肉/煮	鹽水雞/煮	焗烤洋芋/煮	青菜/炒	貢丸湯/煮	135	27	32	936			
		白米120	白蘿蔔30 紅蘿蔔10 肉丁30	雞丁40 小黃瓜20	馬鈴薯35 紅蘿蔔10 起士絲5	青菜70	貢丸 10白蘿蔔20							
10/24	五	光復節不供餐												
老師區 +2F	10/27	—	白飯	帶骨豬排	咖哩雞	白菜滷	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	125	32	28	880		
			白米120	帶骨豬排50	雞丁40 馬鈴薯25 紅蘿蔔10	木耳5 大白菜50	青菜70	玉米 10 雞蛋10						
	10/28	二	刀削麵	川味手撕雞/煮	肉片滷味/煮	焗烤地瓜/考	青菜/炒	仙草蜜/煮	125	28	28	864		
			刀削麵200	雞胸肉50 小黃瓜20	海帶20 百頁35 肉片30	地瓜55 起士絲5	青菜70	仙草凍10						
	10/29	三	小米飯	糖醋咕咾肉	蘿蔔燒雞/煮	香酥黑輪/炸	青菜/炒	酸辣湯/煮	124	27	26	838		
			小米10 白米	咕咾肉40 洋蔥20	白蘿蔔20 雞丁40	黑輪30 杏鮑菇丁40	青菜70	筍絲 10雞蛋10 豆腐10 木耳1						
10/30	四	白飯	BBQ烤雞排/烤	香菇肉燥蒸蛋	大瓜什錦/煮	青菜/炒	蔬菜湯/煮	125	28	25	837			
		白米120	雞排100	香菇5 肉燥20 雞蛋40	大黃瓜50 紅蘿蔔10	青菜70	南瓜 10 番茄10 大白菜10							
10/31	五	香菇油飯	香酥魚柳/炸	客家魷魚小炒	高麗炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	125	31	33	921			
		香菇 糯米40 白米80	虱目魚柳50	豆干30 魷魚20 芹菜5	高麗菜30 雞蛋50	青菜60	薑絲1 冬瓜20							