

德光中學114年10/1-10/31營養葷食菜單

好口味食品廠提供

樓層	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
四樓	10/1	三	三章-Q日	白飯/煮	菜頭燉肉/魯	酸菜筍片雞/燒	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	101	30	28	793
			食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞肉/酸菜/筍片	豆芽菜/培根	青菜	雞蛋/海帶芽				
	10/2	四		芝麻飯/煮	蔥燒雞排/魯	玉米火腿蛋/炒	日式豆腐/炸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	101	30	28	776
			食材	白米/芝麻	雞排	雞蛋/火腿/玉米粒	豆腐/海苔絲	青菜	金針菇/筍絲				
	10/3	五		柴魚酥飯/煮	土魷魚條*2/炸	什錦滷味/魯	黃瓜魚丸/燴	炒青菜/炒	奶茶/煮	101	30	31	803
			食材	白米/柴魚酥	調理魚條	海帶/豆干/黑輪	魚丸/黃瓜	青菜	奶粉/茶包				
五樓	10/6	一		中秋節									
	10/7	二		胚芽飯/煮	咖哩雞/燴	熱狗+地瓜球/煎	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	32	29	805
			食材	白米/胚芽米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	熱狗+地瓜球	木耳/筍絲/雞蛋	青菜	豆腐/味噌				
	10/8	三	三章-Q日	白飯/煮	菜頭燉肉/魯	酸菜筍片雞/燒	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	101	30	28	793
			食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞肉/酸菜/筍片	豆芽菜/培根	青菜	雞蛋/海帶芽				
	10/9	四		芝麻飯/煮	蔥燒雞排/魯	玉米火腿蛋/炒	日式豆腐/炸	炒青菜/炒	奶茶/煮	99	30	28	768
		食材	白米/芝麻	雞排	雞蛋/火腿/玉米粒	豆腐/海苔絲	青菜	奶粉/茶包					
	10/10	五		國慶日									
二樓	10/13	一		白飯/煮	辣味豬排/魯	韓式部隊鍋/炒	韓式拌菜/拌	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	110	28	29	813
			食材	白米	豬排/韓式辣味粉	王子麵/肉片/魚板/鑫鑫腸	黃豆芽/紅蘿蔔/木耳	青菜	金針菇/筍絲				
	10/14	二		胚芽飯/煮	咖哩雞/燴	熱狗+地瓜球/煎	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	32	29	805
			食材	白米/胚芽米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	熱狗+地瓜球	木耳/筍絲/雞蛋	青菜	豆腐/味噌				
	10/15	三	三章-Q日	白飯/煮	菜頭燉肉/魯	酸菜筍片雞/燒	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	101	30	28	793
			食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞肉/酸菜/筍片	豆芽菜/培根	青菜	雞蛋/海帶芽				
	10/16	四		芝麻飯/煮	蔥燒雞排/魯	玉米火腿蛋/炒	日式豆腐/炸	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	99	32	28	776
		食材	白米/芝麻	雞排	雞蛋/火腿/玉米粒	豆腐/海苔絲	青菜	肉絲/榨菜					
	10/17	五		柴魚酥飯/煮	土魷魚條*2/炸	什錦滷味/魯	黃瓜魚丸/燴	炒青菜/炒	奶茶/煮	101	30	31	803
		食材	白米/柴魚酥	調理魚條	海帶/豆干/黑輪	魚丸/黃瓜	青菜	奶粉/茶包					
三樓	10/20	一		白飯/煮	辣味豬排/魯	韓式部隊鍋/炒	韓式拌菜/拌	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	110	28	29	813
			食材	白米	豬排/韓式辣味粉	王子麵/肉片/魚板/鑫鑫腸	黃豆芽/紅蘿蔔/木耳	青菜	金針菇/筍絲				
	10/21	二		胚芽飯/煮	咖哩雞/燴	熱狗+地瓜球/煎	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	32	29	805
			食材	白米/胚芽米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	熱狗+地瓜球	木耳/筍絲/雞蛋	青菜	豆腐/味噌				
	10/22	三	三章-Q日	白飯/煮	菜頭燉肉/魯	酸菜筍片雞/燒	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	101	30	28	793
			食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞肉/酸菜/筍片	豆芽菜/培根	青菜	雞蛋/海帶芽				
	10/23	四		芝麻飯/煮	蔥燒雞排/魯	玉米火腿蛋/炒	日式豆腐/炸	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	99	32	28	776
		食材	白米/芝麻	雞排	雞蛋/火腿/玉米粒	豆腐/海苔絲	青菜	肉絲/榨菜					
	10/24	五		台灣光復節									
四樓	10/27	一		白飯/煮	辣味豬排/魯	韓式部隊鍋/炒	韓式拌菜/拌	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	110	28	29	813
			食材	白米	豬排/韓式辣味粉	王子麵/肉片/魚板/鑫鑫腸	黃豆芽/紅蘿蔔/木耳	青菜	金針菇/筍絲				
	10/28	二		胚芽飯/煮	咖哩雞/燴	熱狗+地瓜球/煎	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	32	29	805
			食材	白米/胚芽米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	熱狗+地瓜球	木耳/筍絲/雞蛋	青菜	豆腐/味噌				
	10/29	三	三章-Q日	白飯/煮	京醬肉絲/炒	米血雞丁/燒	白菜燒賣/燴	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	104	27	28	776
			食材	白米	肉絲/蔬菜	米血/雞肉	燒賣/大白菜	青菜	雞蛋/玉米粒				
	10/30	四		芝麻飯/煮	雞堡/炸	肉燥滷蛋/魯	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	101	30	29	785
		食材	白米/芝麻	雞堡	絞肉/雞蛋	海帶/豆干	青菜	肉絲/榨菜					
	10/31	五		柴魚酥飯/煮	蔥燒鮮魚片/燒	筍絲魚羹/燴	麻辣魚蛋/煮	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	108	28	30	814
		食材	白米/柴魚酥	旗魚片/蔥	魚羹條/筍絲	魚蛋/蘿蔔	青菜	冬瓜糖磚					