

德光中學114年10月葷食菜單 大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	蔬菜	主食	肉類	油脂	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量		
5F	10/1	三	白米飯 白米	香滷圓蹄丁/滷	青花雞柳/燒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	青菜豆腐湯	1.7	6.6	2.5	3	108	32.4	27.5	827
	10/2	四	焗烤披薩麵 雞條,絞肉,玉米粒,紅蘿蔔,乳酪絲	三杯雞豆干/炒	奶油馬鈴薯/燒	芝麻包/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.2	6.8	2.6	3.2	108	33	29	845
	10/3	五	柴魚酥飯 白米,柴魚酥	虱目魚柳燻白菜/燻	麻辣燙/煮	三色蒸蛋/蒸	炒青菜	仙草愛玉	1.6	6.3	2.5	3.2	103	31.7	28.5	812.5
	蔬食日		白米,柴魚酥	虱目魚柳,大白菜	魚蛋,凍豆腐,白蘿蔔	雞蛋,三色豆	青菜	仙草凍,愛玉凍								
2F+行政	10/6	一	中秋佳節不用餐													
	10/7	二	小米飯 白米,小米	香雞排/炸	打拋肉/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	筍片排骨湯	1.8	6.1	3	3.2	101	35	31	841
	10/8	三	白米飯 白米	香滷圓蹄丁/滷	青花雞柳/燒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	青菜豆腐湯	1.7	6.6	2.5	3	108	32.4	27.5	827
	10/9	四	焗烤披薩麵 雞條,絞肉,玉米粒,紅蘿蔔,乳酪絲	三杯雞豆干/炒	奶油馬鈴薯/燒	芝麻包/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.2	6.8	2.6	3.2	108	33	29	845
	10/10	五	國慶日不用餐													
	蔬食日															
3F	10/13	一	白米飯 白米	高昇排骨/燒	去骨腿仁丁/炸	照燒魷魚丸/燒	炒青菜	薑絲紫菜湯	1	6.4	3	2.8	101	34.8	29	824
	10/14	二	小米飯 白米,小米	香雞排/炸	打拋肉/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	筍片排骨湯	1.8	6.1	3	3.2	101	35	31	841
	10/15	三	白米飯 白米	香滷圓蹄丁/滷	青花雞柳/燒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	青菜豆腐湯	1.7	6.6	2.5	3	108	32.4	27.5	827
	10/16	四	焗烤披薩麵 雞條,絞肉,玉米粒,紅蘿蔔,乳酪絲	三杯雞豆干/炒	奶油馬鈴薯/燒	芝麻包/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.2	6.8	2.6	3.2	108	33	29	845
	10/17	五	柴魚酥飯 白米,柴魚酥	虱目魚柳燻白菜/燻	麻辣燙/煮	三色蒸蛋/蒸	炒青菜	仙草愛玉	1.6	6.3	2.5	3.2	103	31.7	28.5	812.5
	蔬食日		白米,柴魚酥	虱目魚柳,大白菜	魚蛋,凍豆腐,白蘿蔔	雞蛋,三色豆	青菜	仙草凍,愛玉凍								
4F	10/20	一	白米飯 白米	高昇排骨/燒	去骨腿仁丁/炸	照燒魷魚丸/燒	炒青菜	薑絲紫菜湯	1	6.4	3	2.8	101	34.8	29	824
	10/21	二	小米飯 白米,小米	香雞排/炸	打拋肉/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	筍片排骨湯	1.8	6.1	3	3.2	101	35	31	841
	10/22	三	白米飯 白米	香滷圓蹄丁/滷	青花雞柳/燒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	青菜豆腐湯	1.7	6.6	2.5	3	108	32.4	27.5	827
	10/23	四	焗烤披薩麵 雞條,絞肉,玉米粒,紅蘿蔔,乳酪絲	三杯雞豆干/炒	奶油馬鈴薯/燒	芝麻包/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.2	6.8	2.6	3.2	108	33	29	845
	10/24	五	光復節不用餐													
	蔬食日															
5F	10/27	一	白米飯 白米	春川炒雞/炒	肉燥滷蛋/滷	什錦花枝羹/燻	炒青菜	柴魚味噌湯	1.5	6.8	3	3	110	36.1	30	873.5
	10/28	二	白米飯 白米	彩椒雞柳條/炸	洋蔥肉絲/炒	什錦火鍋料/煮	炒青菜	冬菜冬粉肉絲湯	1.7	6.7	3	3.2	109	36.1	31	880.5
	10/29	三	糙米飯 白米,糙米	香酥翅腿+熟狗/炸	辣醬肉片豆腐/燒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	黃瓜魚丸湯	1.5	6.1	3.2	3.2	99	36.1	32	848.5
	10/30	四	鍋燒意麵 鍋燒意麵	紅燒豬排+鹽菜/燒	刈包/蒸+花生糖粉	什錦滷味/滷	炒青菜	鍋燒麵料	1.5	7	2.5	3	113	33	27.5	850
	10/31	五	茄汁蛋炒飯 白米,蕃茄醬,雞蛋	樹仔蒸魚片/蒸	泡菜油豆腐/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.6	6.8	2.5	3	110	32.7	27.5	838.5
	蔬食日		白米,蕃茄醬,雞蛋	鮮魚片,樹仔醬	油豆腐,高麗菜	冬粉,蔬菜	青菜	粉圓,冬瓜糖磚								

營養師：侯佳伶 營養字：010495 台南市安南區永安路98號 *本菜單使用國產豬肉