

德光中學109年5/1-5/29 營養**葷**食菜單

久大食品便當廠提供 地址：台南市安平區平豐路391巷22弄14號 營養師：陳苡安 營養字：第009713號

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜1 | 主菜2 | 副菜1 | 副菜2 | 湯 | 糖類 | 蛋白質 | 脂肪 | 熱量 | |
|----|------|----|----------|-----------|--------------|---------------|-------|-------------|-----|----|----|-----|
| 2F | 5/1 | 五 | 白米飯/煮 | 五味醬鮮魚片/蒸 | 咖哩三色/煮 | 紫菜蛋捲/煎 | 炒青菜 | 筍片香菇湯/煮 | 122 | 24 | 24 | 800 |
| | 蔬食日 | | 白米 | 鮮魚 | 馬鈴薯.紅蘿蔔.白花菜 | 雞蛋.乾紫菜 | 青菜 | 香菇.筍片 | | | | |
| 3F | 5/4 | 一 | 烤肉飯/煮 | 蛋燒肉丸子/燒 | 麥克雞塊/炸 | 家常豆腐/炒 | 雞肉沙拉 | 鮮菇湯/煮 | 122 | 25 | 26 | 822 |
| | | | 白米.肉絲 | 雞肉丸.雞蛋 | 麥克雞塊 | 豆腐.紅蘿蔔.木耳 | 雞肉.青菜 | 金針菇.秀珍菇.木耳 | | | | |
| | 5/5 | 二 | 白米飯/煮 | 卡拉雞腿排/炸 | 肉燥滷蛋/滷 | 高麗菜炒甜不辣/炒 | 炒青菜 | 豬血湯/煮 | 121 | 26 | 25 | 813 |
| | | | 白米 | 雞腿排 | 雞蛋.肉燥 | 甜不辣.高麗菜 | 青菜 | 豬血.酸菜 | | | | |
| | 5/6 | 三 | 地瓜飯/煮 | 梅醬翅腿/烤 | 蒜泥肉片/炒 | 拌四寶/炒 | 炒青菜 | 冬瓜山粉圓/煮 | 120 | 25 | 27 | 823 |
| | 三章一Q | | 白米.地瓜 | 翅腿 | 肉片.高麗菜 | 豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆 | 青菜 | 冬瓜磚.山粉圓 | | | | |
| | 5/7 | 四 | 白米飯/煮 | 椰奶雞丁/炒 | 蠔油龍鳳腿/炒 | 番茄炒蛋/炒 | 炒青菜 | 海芽魚丸湯/煮 | 123 | 25 | 25 | 817 |
| | | | 白米 | 雞腿丁.馬鈴薯 | 龍鳳腿 | 番茄.雞蛋 | 青菜 | 魚丸.海帶芽 | | | | |
| | 5/8 | 五 | 白米飯/煮 | 樹子蒸旗魚/蒸 | 沙茶花枝羹/炒 | 焗烤花椰菜/烤 | 炒青菜 | 菜頭玉米湯/煮 | 121 | 26 | 24 | 804 |
| | 蔬食日 | | 白米 | 旗魚片 | 花枝.大白菜 | 花椰菜.起司絲 | 青菜 | 白蘿蔔.玉米 | | | | |
| 4F | 5/11 | 一 | 炒麵/炒 | 韓式辣雞翅/炒 | 銀絲卷/蒸 | 炒滷味/炒 | 炒青菜 | 酸辣湯/煮 | 125 | 26 | 25 | 829 |
| | | | 麵條.肉絲.時蔬 | 雞翅 | 銀絲卷 | 百頁.海結.黑輪 | 青菜 | 筍絲.豆腐.雞蛋.蔬菜 | | | | |
| | 5/12 | 二 | 白米飯/煮 | 烤雞腿排/烤 | 打拋肉/炒 | 干貝綠湖蒸蛋/蒸 | 炒青菜 | 檸檬愛玉/煮 | 117 | 26 | 24 | 788 |
| | | | 白米 | 雞腿排 | 絞肉.豆干.洋蔥 | 雞蛋.干貝.翡翠 | 青菜 | 愛玉.檸檬汁 | | | | |
| | 5/13 | 三 | 白米飯/煮 | 沙嗲肉片/炒 | 韓式粉條/炒 | 茄汁甜不辣/炒 | 炒青菜 | 貢丸湯/煮 | 122 | 25 | 24 | 804 |
| | 三章一Q | | 白米 | 豬肉片.洋蔥 | 寬冬粉.紅蘿蔔.黃豆芽 | 甜不辣.彩椒 | 青菜 | 貢丸 | | | | |
| | 5/14 | 四 | 芝麻飯/煮 | 烤雞腿/烤 | 肉燥滷丸/滷 | 玉米炒蛋/炒 | 炒青菜 | 金針紫菜湯/煮 | 125 | 25 | 25 | 825 |
| | | | 白米.芝麻 | 雞腿 | 滷丸.絞肉 | 玉米.雞蛋 | 青菜 | 金針菇.乾紫菜 | | | | |
| | 5/15 | 五 | 白米飯/煮 | 柳葉魚+花枝丸/炸 | 三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒 | 白菜魚羹/燴 | 炒青菜 | 高麗菜蛋花湯/煮 | 124 | 25 | 25 | 821 |
| | 蔬食日 | | 白米 | 柳葉魚.花枝丸 | 馬鈴薯.杏鮑菇 | 大白菜.魚羹 | 青菜 | 雞蛋.高麗菜 | | | | |
| 5F | 5/18 | 一 | 滷麵/煮 | 刈包/蒸 | 古早味豬排+酸菜/炒 | 拌四寶/炒 | 炒青菜 | 滷麵羹/煮 | 130 | 25 | 24 | 836 |
| | | | 麵條.時蔬 | 刈包 | 豬排.酸菜 | 豆干.毛豆仁.紅蘿蔔.花生 | 青菜 | 紅蘿蔔.筍絲.雞蛋 | | | | |
| | 5/19 | 二 | 白米飯/煮 | 芝麻雞翅/烤 | 客家小炒/炒 | 三色蛋/蒸 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯/煮 | 128 | 26 | 24 | 832 |
| | | | 白米 | 雞翅 | 豆干.杏鮑菇 | 雞蛋.鴨蛋.皮蛋 | 青菜 | 雞蛋.乾紫菜 | | | | |
| | 5/20 | 三 | 地瓜飯/煮 | 烤雞腿排/烤 | 蒼蠅頭/炒 | 紅燒茄子/炒 | 炒青菜 | 玉米海結湯/煮 | 118 | 25 | 26 | 806 |
| | 三章一Q | | 白米.地瓜 | 雞腿排 | 絞肉.豆干.青龍椒 | 茄子 | 青菜 | 玉米.海結 | | | | |
| | 5/21 | 四 | 白米飯/煮 | 鮮蔬紅糟肉/炒 | 五更腸旺/煮 | 紅油蛋餃/炒 | 炒青菜 | 珍珠奶茶/煮 | 126 | 25 | 25 | 829 |
| | | | 白米 | 豬肉.花椰菜 | 豬血.黑輪.肉片.百頁 | 蛋餃.高麗菜 | 青菜 | 紅茶包.奶水.粉圓 | | | | |
| | 5/22 | 五 | 白米飯/煮 | 花枝排/炸 | 玉米蒸蛋/蒸 | 焗烤地瓜/烤 | 炒青菜 | 翡翠豆腐湯/煮 | 124 | 24 | 26 | 826 |
| | 蔬食日 | | 白米 | 花枝排 | 雞蛋.玉米 | 地瓜.起司絲適量 | 青菜 | 豆腐.翡翠 | | | | |
| 2F | 5/25 | 一 | 雞肉燉飯/煮 | BBQ炭烤翅腿/烤 | 麻辣燙/煮 | 牛奶饅頭/蒸 | 炒青菜 | 筍絲香菇湯/煮 | 125 | 24 | 24 | 812 |
| | | | 白米.雞肉 | 翅腿 | 豆腐.海帶結.黑輪.蘿蔔 | 牛奶饅頭/蒸 | 青菜 | 筍絲.香菇 | | | | |
| | 5/26 | 二 | 白米飯/煮 | 干貝燒雞/炒 | 催淚蛋/炒 | 螞蟻上樹/炒 | 炒青菜 | 蘿蔔排骨湯/煮 | 132 | 25 | 24 | 844 |
| | | | 白米 | 雞丁.金干貝.豆腐 | 雞蛋.豆干.青龍椒 | 冬粉.絞肉.蔬菜 | 青菜 | 排骨.白蘿蔔 | | | | |
| | 5/27 | 三 | 白米飯/煮 | 茄醬豬排/炒 | 三杯油豆腐/炒 | 珍珠丸子/蒸 | 炒青菜 | 金桔檸檬/煮 | 121 | 25 | 25 | 809 |
| | 三章一Q | | 白米 | 豬排 | 豆腐.九層塔 | 珍珠丸子 | 青菜 | 金桔汁.檸檬汁 | | | | |
| | 5/28 | 四 | 白米飯/煮 | 蜜汁雞翅/烤 | 蒜泥肉片/炒 | 海苔蒸蛋/蒸 | 炒青菜 | 味噌湯/煮 | 125 | 25 | 25 | 825 |
| | | | 白米 | 雞翅 | 肉片.高麗菜 | 雞蛋.海苔 | 青菜 | 豆腐.柴魚片.味噌 | | | | |
| | 5/29 | 五 | 白米飯/煮 | 紅燒土魷魚條/燒 | 宮保豆腐 | 關東煮/煮 | 炒青菜 | 當歸素肉湯/煮 | 121 | 24 | 24 | 796 |
| | 蔬食日 | | 白米 | 土魷魚條 | 豆腐.筍片.花生 | 玉米.海帶.白蘿蔔 | 青菜 | 素肉.當歸包 | | | | |