

德光中學109年5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	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	鹽類	蛋白質	脂肪	總熱量
4F	5/1	五	柴魚酥飯	塔塔醬佐花枝排/燒	紅燒麵輪什錦/燒	翡翠蒸蛋	炒青菜	魚丸湯	0	1.5	6	3	3	97.5	34.5	30	817.5
			柴魚酥、白米	塔塔醬、花枝排	麵輪、紅蘿蔔、白蘿蔔	翡翠、雞蛋	當季青菜	魚丸									
5F	5/4	一	白米飯	馬鈴薯肉角/燒	梅子雞/炒	芹香海帶三絲	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.5	6.3	2.8	2.5	102	33.7	26.5	801
			白米	馬鈴薯、豬肉	梅醬、雞丁	芹菜、海帶、干絲	當季青菜	筍片、排骨									
	5/5	二	地瓜飯	蜜汁翅腿+熱狗/燒	蒼蠅頭/炒	泡菜寬粉條	炒青菜	黃瓜貢丸湯	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			地瓜、白米	蜜汁醬、翅腿、熱狗	豆干、豬肉、豆豉	大白菜、寬粉條	當季青菜	大黃瓜、貢丸									
	5/6	三	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	麵輪雞丁/燒	煎蛋	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.5	6	3.3	2.5	97.5	36.6	29	817.5
			白米	豬肉、高麗菜	麵輪、雞丁	雞蛋	當季青菜	柴魚、味噌醬、豆腐									
	5/7	四	部隊鍋+麵	烤芝麻雞排/烤	蔥爆肉絲/炒	鍋貼*2	炒青菜	薑絲海芽湯	0	1.5	6.5	2.8	3	105	34.1	29	837.5
			豬肉片、高麗菜、麵條	芝麻、雞排	蔥、肉絲	鍋貼	當季青菜	薑絲、海帶芽									
	5/8	五	白米飯	虱目魚排/炸	三杯米血甜不辣/炒	蟹絲蒸蛋	炒青菜	珍珠奶茶	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
	蔬食日		白米	虱目魚排	米血、甜不辣	蟹絲、雞蛋	當季青菜	珍珠、鮮奶、紅茶包									
2F+ 行政	5/11	一	胚芽飯	醬燒豬排/燒	春川炒雞/炒	焗烤白花菜	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.5	6.3	2.5	3	102	31.6	27.5	801
			胚芽米、白米	豬排	馬鈴薯、雞丁、年糕	起士絲、白花菜	當季青菜	蘿蔔、排骨									
	5/12	二	白米飯	香酥炸雞腿/炸	肉燥嫩豆腐/燒	蛋刺白菜滷	炒青菜	魚丸湯	0	1.5	6	2.8	3	97.5	33.1	29	802.5
			白米	雞腿	豬肉、豆腐	雞蛋、大白菜	當季青菜	魚丸									
	5/13	三	地瓜飯	紅麴豬排/燒	鹹菜雞/炒	雙菇大黃瓜	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	2	6	2.8	3	100	33.6	29	815
			白米、地瓜	紅麴醬、豬排	鹹菜、雞肉	金針菇、秀珍菇、大黃瓜	當季青菜	薑絲、冬瓜									
	5/14	四	維力炸醬麵	烤雞排/烤	肉絲冬菜炒年糕片/炒	水餃*3	炒青菜	酸辣湯	0	1.5	6.5	2.3	3	105	30.6	26.5	800
			維力炸醬、麵條	無骨雞排	肉絲、冬菜、年糕	水餃	當季青菜	筍絲、豬肉絲、高麗菜									
	5/15	五	白米飯	糖醋魚片/燒	蕃茄炒蛋/炒	韓式泡菜寬粉條	炒青菜	綠豆湯	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
	蔬食日		白米	糖醋醬、鮮魚片	蕃茄、雞蛋	大白菜、寬粉條	當季青菜	綠豆									
3F	5/18	一	白米飯	蜜汁豬排/燒	打拋雞/炒	翡翠鮮蝦丸	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	1.5	6	3	2.7	97.5	34.5	28.5	804
			白米	蜜汁醬、豬排	雞肉、洋蔥、九層塔	翡翠、鮮蝦丸	當季青菜	冬菜、冬粉									
	5/19	二	義大利肉醬麵	香酥雞柳+地瓜/炸	酸白菜肉片/燒	奶油銀絲卷	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			義大利肉醬、麵條	雞柳、地瓜	大白菜、豬肉	銀絲卷	當季青菜	南瓜、雞蛋									
	5/20	三	白米飯	沙茶豬排/燒	蕃茄燒雞/燒	四季豆甜不辣	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.5	6.3	2.7	2.8	102	33	27.5	807
			白米	沙茶粉、豬排	蕃茄、雞丁	四季豆、甜不辣	當季青菜	柴魚片、豆腐、味噌醬									
	5/21	四	胚芽飯	芝麻雞腿/烤	洋蔥肉絲/炒	飄香果+芋丸	炒青菜	鹹菜雞湯	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			白米、胚芽米	白芝麻、雞腿	洋蔥、肉絲	飄香果、芋丸	當季青菜	鹹菜、雞丁									
	5/22	五	白米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	咖哩魚蛋/燒	黑白麻婆豆腐	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.5	6.3	3	2.5	102	35.1	27.5	816
	蔬食日		白米	虱目魚、大白菜	咖哩粉、黃金魚蛋	豬血、豆腐	當季青菜	冬瓜磚、山粉圓									
4F	5/25	一	地瓜飯	冬瓜排骨酥/燒	鹽水雞柳/涮	麻辣燙	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.5	6	3	3	97.5	34.5	30	817.5
			白米、地瓜	冬瓜、排骨	雞柳、小黃瓜、洋蔥	豆腐、白蘿蔔、玉米	當季青菜	紫菜、雞蛋									
	5/26	二	白米飯	烤雞腿排/烤	筍乾扣肉/燒	紅絲炒蛋	炒青菜	蔬菜湯	0	1.5	6	2.8	3	97.5	33.1	29	802.5
			白米	雞腿排	筍乾、豬肉	紅蘿蔔、雞蛋	當季青菜	高麗菜、紅蘿蔔									
	5/27	三	雞肉絲飯	四季豆肉角/炒	蘋果奶油馬鈴薯/燒	杏鮑菇燴黃瓜	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.5	6.3	2.5	3	102	31.6	27.5	801
			雞肉、白米	四季豆、肉角	蘋果、奶油、馬鈴薯	杏鮑菇、大黃瓜	當季青菜	白蘿蔔、排骨									
	5/28	四	豆菜麵	刈包DIY/蒸	豬排+鹹菜+花生粉/燒	三杯米血雞	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6.5	2.3	3	105	30.6	26.5	800
			豆菜麵、豆菜	刈包	豬肉、鹹菜、花生粉、糖粉	米血、雞丁	當季青菜	筍絲、肉絲									
	5/29	五	三島香鬆飯	柳葉魚+土魷魚條/炸	韓式年糕黑輪條/炒	沙茶魷魚羹	炒青菜	檸檬愛玉仙草	0	1.5	6.5	2.3	3	105	30.6	26.5	800
	蔬食日		三島香鬆、白米	柳葉魚、土魷魚	年糕、黑輪條	沙茶粉、筍絲、魷魚	當季青菜	檸檬、愛玉、仙草									

營養師：王文君

營養字：第003441號

台南市安南區永安路98號