德光中學109年6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	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
5F	6/1	一	豬油拌飯	蜜汁翅腿/燒	紅燒扣肉/燒	翡翠福州丸	炒青菜	菜頭排骨湯	0	1.5	6	2.8	3	97.5	33.1	29	802.5
			白米,豬油	翅腿	肉角,白蘿蔔,紅蘿蔔	翡翠,福州丸	當季青菜	白蘿蔔,排骨									
	6/2	二	鴨肉羹麵	綜合鹽酥雞/炸	奶皇包/蒸	榨菜肉絲	炒青菜	鴨肉麵料	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			麵條	雞丁,四季豆,地瓜	奶皇包	榨菜,肉絲	當季青菜	鴨肉,筍片									
	6/3	三	燕麥飯	燒肉排/燒	青花雞柳/炒	玉米炒蛋	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6.3	2.8	2.5	102	33.7	26.5	801
			白米,燕麥	豬排	青花菜,雞柳	玉米,雞蛋	當季青菜	筍絲,肉絲									
	6/4	四	芝麻飯	烤雞排/烤	咖哩肉角/燒	雙色豆腐	炒青菜	鹽菜雞湯	0	1.5	6.3	3	2.5	102	35.1	27.5	816
			白米,黑芝麻	雞排	肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆腐	當季青菜	鹽菜,雞丁									
	6/5	五	三島香鬆飯	糖醋魚片/燒	絲瓜麵筋/炒	番茄炒蛋	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.5	6	3.1	3	97.5	35.2	30.5	825
	蔬食日		白米,香鬆粉	鮮魚片,糖醋醬	絲瓜,麵筋	蕃茄,雞蛋	當季青菜	冬瓜磚,山粉圓									
2F+行政	6/8	一	芝麻飯	紅麴豬排/燒	鹽菜雞/炒	西芹甜不辣	炒青菜	南瓜蔬菜湯	0	1.5	6.5	2.8	3	105	34.1	29	837.5
			白米,黑芝麻	豬排,紅麴醬	鹽菜,雞丁	西芹,甜不辣	當季青菜	南瓜,高麗菜									
	6/9	二	醡醬麵	芝麻翅腿*2/燒	京醬肉絲/炒	奶香白花椰	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2	6	3	3	100	35	30	830
			麵條	翅腿,白芝麻	肉絲,甜麵醬	白花椰	當季青菜	榨菜,金針菇									
	6/10	三	柴魚酥米飯	五香滷雞排/魯	冬瓜排骨酥/燒	紫菜蛋捲	炒青菜	香菇雞湯	0	1.5	6	3	2.8	97.5	34.5	29	808.5
			白米,柴魚酥	雞排	冬瓜,排骨	雞蛋,紫菜	當季青菜	香菇,雞丁									
	6/11	四	胚芽飯	粉蒸豬排/蒸	洋蔥雞丁/炒	螞蟻上樹	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.5	6.7	2.5	3	108	32.4	27.5	829
			白米,胚芽	豬排	洋蔥,雞丁	冬粉,絞肉	當季青菜	豆腐,柴魚片,味噌醬									
	6/12	五	韓式拌飯	香酥虱目魚柳/炸	玉米蒸蛋/蒸	三杯百頁米血	炒青菜	綠豆湯	0	1.5	6.6	2.8	3	106.5	34.3	29	844.5
	蔬食日		白米,黃豆芽,海帶芽	虱目魚柳	玉米,雞蛋	百頁豆腐,米血	當季青菜	綠豆									
3F	6/15	一	白米飯	蒜味火鍋肉/燙	春川炒雞/炒	魚香煎蛋	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.5	6.3	3	2.5	102	35.1	27.5	816
			白米	火鍋肉片,高麗菜	雞丁,馬鈴薯,洋蔥	雞蛋	當季青菜	筍片,排骨									
	6/16	二	全校不用餐														
	6/17	三	地瓜飯	烤雞翅/烤	打拋肉/炒	雙菇燴黃瓜	炒青菜	鹽菜肉絲湯	0	2	6	2.8	3	100	33.6	29	815
			白米,地瓜	雞翅	絞肉,洋蔥	金針菇,秀珍菇,大黃瓜	當季青菜	鹽菜,肉絲									
	6/18	四	胚芽飯	鐵路豬排/魯	鹽水雞/拌	家常豆腐	炒青菜	魚丸湯	0	1.5	6	3.5	2.5	97.5	38	30	832.5
			白米,胚芽	豬排	雞丁,小黃瓜,洋蔥	豆腐,紅蘿蔔	當季青菜	魚丸									
	6/19	五	蝦米炒飯	煎鯖魚/煎	筍乾素肉/魯	蔬菜冬粉	炒青菜	杏仁仙草	0	1.5	6.7	2.5	3	108	32.4	27.5	829
	蔬食日		白米,蝦米	鯖魚	筍乾,素肉	冬粉,洋蔥	當季青菜	杏仁凍,仙草凍									
	6/20	六	義大利肉醬麵	香酥雞柳+地瓜條/炸	什錦魯味/魯	沖繩黑糖花捲	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	7	2.5	2.5	112.5	33	25	827.5
			麵條,絞肉,玉米粒	雞柳,地瓜	白蘿蔔,紅蘿蔔,豆干	黑糖花捲	當季青菜	玉米,雞蛋,紅蘿蔔									
4F	6/22	一	茄汁炒飯	綜合鹽酥雞/炸	回鍋肉/炒	關東煮	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.5	6.5	2.8	3	105	34.1	29	837.5
			白米,蕃茄醬	雞丁,四季豆,地瓜	豬肉,豆干	白蘿蔔,玉米片	當季青菜	榨菜,肉絲									
	6/23	二	白米飯	叉燒豬排/燒	梅子雞/炒	焗烤馬鈴薯	炒青菜	珍珠奶茶	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			白米	豬排	雞丁,梅子醬	馬鈴薯,起士絲	當季青菜	珍珠,紅茶,鮮奶									
	6/24	三	新營豆菜麵	烤蜜汁雞排/烤	魚香肉絲/炒	泡菜臭豆腐	炒青菜	味噌湯	0	1.5	6	3.5	3	97.5	38	32.5	855
			豆菜麵,豆芽菜	雞排	肉絲,筍絲	高麗菜,臭豆腐	當季青菜	豆腐,味噌醬									
	6/25	四	端午連假														
	6/26	五	端午連假														
	蔬食日																
5F	6/29	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	肉燥魯丸/魯	蟹絲蒸蛋	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6	3.3	3	97.5	36.6	31.5	840
			白米	翅腿	絞肉,魯丸	蟹絲,雞蛋	當季青菜	筍絲,肉絲									
	6/30	二	白米飯	蒜泥白肉/燙	鹽水雞柳/拌	蜜地瓜	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.5	6.8	2.5	2.5	109.5	32.6	25	813.5
			白米	豬肉	雞柳,小黃瓜,洋蔥	地瓜	當季青菜	紫菜,雞蛋									