

德光中學109年8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
3F	8/3	一	白米飯	芝麻豬排/烤	鹽菜雞/燒	咖哩粉絲煲	炒青菜	黃瓜魚丸湯	0	1.5	6.3	2.5	2.5	102	31.6	25	778.5
			白米	白芝麻、豬肉	鹽菜、雞肉	咖哩粉、冬粉	當季青菜	大黃瓜、魚丸									
	8/4	二	豬油拌飯	京醬雞柳+油菜/燒	泡菜肉片/炒	糖醋虎皮蛋	炒青菜	酸辣湯	0	1.5	6	3	3	97.5	34.5	30	817.5
			豬油、白米	雞柳、油菜	高麗菜、豬肉	糖醋醬、雞蛋	當季青菜	木耳、高麗菜、豆腐									
	8/5	三	炒鍋燒意麵	蜜汁雞腿/燒	蕃茄燒肉/燒	義式起司脆薯	炒青菜	薑絲海帶芽湯	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			鍋燒意麵	蜜汁醬、雞腿	蕃茄、豬肉	起司粉、馬鈴薯	當季青菜	薑絲、海帶芽									
	8/6	四	白米飯	紅燒豬排/燒	鹽水雞/炒	三杯油豆腐甜不辣	炒青菜	丁香柴魚味噌湯	0	1.5	6.3	2.8	2.5	102	33.7	26.5	801
			白米	豬排	洋蔥、雞肉	油豆腐、甜不辣	當季青菜	丁香、柴魚、豆腐、味噌醬									
	8/7	五	白米飯	椒鹽虱目魚柳/炸	紅絲炒蛋/炒	麻辣魚蛋	炒青菜	珍珠奶茶	0	1.5	6.3	2.5	3	102	31.6	27.5	801
			白米	虱目魚柳	翡翠、蟹絲、雞蛋	魚蛋、白蘿蔔	當季青菜	珍珠、鮮奶、紅茶包									
4F	8/10	一	白米飯	烤豬排/烤	春川炒雞/炒	蝦丸燴黃瓜	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	6.3	2.8	2.5	102	33.7	26.5	801
			白米	豬排	雞肉、馬鈴薯	蝦丸、大黃瓜	當季青菜	玉米粒、雞蛋									
	8/11	二	柴魚酥米飯	脆皮雞腿/炸	筍乾素肉/燒	獅子頭大白菜	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.5	6	3	3	97.5	34.5	30	817.5
			白米、柴魚酥	雞腿	筍乾、素肉	獅子頭、大白菜	當季青菜	柴魚片、味噌醬、豆腐									
	8/12	三	水餃*5	冬瓜排骨酥/炒	煎蘿蔔糕/煎	關東煮	炒青菜	皮蛋瘦肉粥	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			水餃	冬瓜、排骨	蘿蔔糕	白蘿蔔、玉米段	當季青菜	皮蛋、白米、豬肉									
	8/13	四	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	辣辦肉片豆腐/燒	咖哩鮮蔬	炒青菜	鹽菜雞湯	0	1.5	6.3	22.5	2.5	102	171.6	125	2278.5
			白米	蜜汁醬、翅腿	肉片、豆腐	咖哩粉、馬鈴薯	當季青菜	鹽菜、雞肉									
	8/14	五	維力炸醬麵	塔塔醬佐花枝排	三杯杏鮑菇米血/炒	銀絲卷+煉乳	炒青菜	杏仁愛玉	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			維力炸醬、麵條	塔塔醬、花枝排	杏鮑菇、米血	銀絲卷、煉乳	當季青菜	杏仁凍、愛玉凍									
5F	8/17	一	白米飯	梅醬雞排/燒	酸白菜肉片/燒	螞蟻上樹	炒青菜	魚丸湯	0	1.5	6.5	2.5	2.5	105	32	25	792.5
			白米	梅醬、雞排	大白菜、肉片	冬粉、豬肉	當季青菜	魚丸									
	8/18	二	白米飯	五香蝴蝶腿/魯	肉燥貢丸/燒	培根高麗菜	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.5	6	3	2.5	97.5	34.5	27.5	795
			白米	五香粉、雞肉	豬肉、貢丸	培根、高麗菜	當季青菜	榨菜、金針菇									
	8/19	三	豆菜麵	日式炸豬排/炸	紫蘇梅雞丁/燒	韓式年糕黑輪條	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			豆芽菜、豆菜麵	豬排	紫酥梅醬、雞肉	年糕、黑輪	當季青菜	冬菜、冬粉									
	8/20	四	白米飯	黑胡椒洋蔥雞柳/炒	小瓜炒肉片/炒	紅絲炒蛋	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.5	6	2.8	2.5	97.5	33.1	26.5	780
			白米飯	洋蔥、雞柳	小黃瓜、肉片	紅蘿蔔、雞蛋	當季青菜	筍片、排骨									
	8/21	五	茄汁炒飯	烤鹹魚/烤	麻辣燙/燒	奶油馬鈴薯	炒青菜	冬瓜粉圓	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815
			白米、蕃茄醬	鹹魚	白蘿蔔、豆腐	奶油、馬鈴薯	當季青菜	冬瓜磚、粉圓									

營養師：王文君

營養字：第003441號

台南市安南區永安路98號