德光中學109年8/3~8/21營養葷食菜單　　好口味食品廠提供

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
8/3	一		白飯/水煮	烤雞腿排/烤	麻婆豆腐/魯	雞肉多納菇/炸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	96	28	28	748	三樓
		食材	白米	雞腿排	豆腐/絞肉	雞肉多納菇	青菜	玉米粒/雞蛋/三色豆					
8/4	二		胚芽飯/水煮	鐵路豬排/煎	咖哩雞/燴	蜜汁甜不辣/烤	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	96	28	27	739	三樓
		食材	白米/胚芽	鐵路豬排	蘋果/雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔/咖哩	甜不辣	青菜	筍片/排骨					
8/5	三	三章一Q日	白飯/水煮	鹹酥雞丁/炸	打拋豬肉/炒	魚板蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	酸辣湯/水煮	99	27	27.5	751.5	三樓
		食材	白米	雞丁/地瓜條	絞肉/洋蔥/九層塔	雞蛋/魚板	青菜	豆腐/金針菇/筍絲/雞蛋/木耳					
8/6	四		地瓜飯/水煮	蜜汁豬排/烤	肉燥貢丸/魯	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	98	28	27	747	三樓
		食材	白米/地瓜	豬排	貢丸/絞肉	海帶/豆干	青菜	綠豆					
8/7	五		海產粥/水煮	紅燒旗魚片/紅燒	冬瓜蝦丸/燴	煉乳銀絲捲/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	108	24	28	780	三樓
		食材	白米	旗魚片/樹子	冬瓜/蝦丸	銀絲捲/煉乳	青菜	魚板/玉米/蔬菜					
8/10	一		白飯/水煮	魯豬排/煎	麵輪雞丁/燒	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	98	28	27	747	四樓
		食材	白米	豬排	雞丁/蘿蔔/麵輪	高麗菜/培根	青菜	味噌/豆腐					
8/11	二		胚芽飯/水煮	烤雞腿排/烤	糖醋排骨/燒	關東煮/煮	炒青菜/炒	香菇雞湯/水煮	96	25	28.5	740.5	四樓
		食材	白米/胚芽	雞腿排	排骨酥/彩椒	火鍋料/蘿蔔	青菜	香菇/雞丁					
8/12	三	三章一Q日	白飯/水煮	油豆腐燉肉/燉	蜜汁翅腿/燒	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭黑輪湯/水煮	97	28	26	734	四樓
		食材	白飯	油豆腐/豬肉	翅小腿	紅蘿蔔/雞蛋	青菜	菜頭/黑輪					
8/13	四		地瓜飯/水煮	日式炸豬排/炸	沙嗲雞丁/炒	胖胖果/炸	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/水煮	98	28	27	747	四樓
		食材	白米/地瓜	調理豬排	雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔/椰奶	胖胖果	青菜	海帶芽/雞蛋					
8/14	五		白飯/水煮	蒲燒鯛/烤	沙茶花枝羹/燴	魚板蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	106	25	28	776	四樓
		食材	白米	蒲燒鯛	大白菜/花枝羹	雞蛋/魚板	青菜	冬瓜/粉圓					
8/17	一		胚芽飯/水煮	蔥燒雞排/燒	八寶肉燥鳥蛋/魯	雞肉多納菇/炸	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/水煮	98	28	28	756	五樓
		食材	白米/胚芽	雞排	鳥蛋/絞肉	雞肉多納菇	青菜	蘿蔔/排骨					
8/18	二		白飯/水煮	火鍋肉片/炒	瓜仔雞/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	96	27	27.5	739.5	五樓
		食材	白米	豬肉片/豆芽菜	雞丁/蘿蔔/蔭瓜	冬粉/高麗菜/紅蘿蔔/絞肉	青菜	味噌/豆腐					
8/19	三	三章一Q日	小米飯/水煮	蜜汁翅小腿/烤	咖哩豬肉/燴	洋蔥培根炒蛋/炒	炒青菜/炒	香菇雞湯/水煮	102	27.5	29	779	五樓
		食材	白米/小米	翅小腿	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔/咖哩	培根/雞蛋/洋蔥	青菜	香菇/雞丁					
8/20	四		芝麻飯/水煮	鐵路豬排/煎	麻婆豆腐/燴	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	白菜香菇湯/水煮	100	28	26	746	五樓
		食材	白米/芝麻	豬排	豆腐/絞肉	燒賣/翡翠	青菜	大白菜/香菇					
8/21	五		茄汁炒飯/炒	香酥魚排/炸	日式蒸蛋/蒸	茄汁魚豆腐/煮	炒青菜/炒	檸檬紅茶/水煮	98	27	29	761	五樓
		食材	白米/三色豆/茄汁醬	調理魚排	雞蛋/柴魚	魚豆腐/茄汁醬	青菜	檸檬/紅茶包					

營養師：劉睿倢　　營養字:007030　　地址:台南市中華北路一段203巷73號