德光中學109年9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
2F + 行政	8/31	一	白米飯	烤腿排肉/烤	蒙古烤肉/炒	紅蘿蔔炒蛋	炒青菜	筍片雞湯	0	1.5	6	3.3	3	98	36.6	32	840
			白米	腿排肉	豬肉、高麗菜	紅蘿蔔、雞蛋	當季青菜	筍片雞肉									
	9/1	二	芝麻飯	紅燒豬排/燒	洋蔥雞丁/炒	柴魚照燒豆腐	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.5	6	3.5	3	98	38	33	855
			黑芝麻、白米	豬肉	洋蔥、雞丁	柴魚、豆腐、照燒醬	當季青菜	榨菜、肉絲									
	9/2	三	茄汁肉醬麵	香酥雞柳+地瓜/炸	回鍋肉/炒	黑糖饅頭	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	6.5	3	3.5	105	35.5	33	875
			茄汁醬、麵條	雞柳、地瓜	豬肉、豆干	黑糖饅頭	當季青菜	玉米粒、雞蛋									
	9/3	四	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	鳳梨糖醋雞丁/燒	關東煮	炒青菜	味噌湯	0	1.5	6	3	3	98	34.5	30	817.5
			白米	蒜泥、豬肉	鳳梨、糖醋醬、雞肉	白蘿蔔、豆腐	當季青菜	味噌醬、豆腐									
	9/4	五	胚芽飯	樹子魚片/燒	咖哩魚蛋/炒	蔬菜冬粉	炒青菜	金桔山粉圓	0	1.5	6.7	2.5	3	108	32.4	28	829
	蔬食日		白米、胚芽米	樹子、鮮魚片	咖哩粉、魚蛋	冬粉、高麗菜	當季青菜	金桔、山粉圓									
3F	9/7	一	白米飯	烤雞腿/烤	肉燥油豆腐/燒	雙菇大瓜	炒青菜	馬鈴薯濃湯	0	1.5	6	3	3	98	34.5	30	817.5
			白米	雞腿	肉燥、油豆腐	金針菇、秀珍菇、大黃瓜	當季青菜	馬鈴薯、雞蛋									
	9/8	二	白米飯	紅麴豬排/燒	京醬雞柳/炒	豆薯炒蛋	炒青菜	鹽菜雞湯	0	1.5	6	3.5	3.5	98	38	35	877.5
			白米	紅麴、豬排	甜麵醬、豬肉	豆薯、雞蛋	當季青菜	鹽菜、雞丁									
	9/9	三	大滷麵	脆皮翅腿*2/炸	客家小炒/炒	豬肉餡餅	炒青菜	滷麵料	0	1.5	6.5	3.3	3.5	105	37.6	34	897.5
			麵條	翅腿	豆干、肉絲	豬肉餡餅	當季青菜	白蘿蔔.筍絲.肉羹									
	9/10	四	地瓜飯	筍乾肉角/燒	春川炒雞/炒	飄香果+玉米奶酥	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.5	6.8	2.5	3	110	32.6	28	836
			地瓜、白米	筍乾、肉角	馬鈴薯、雞丁、年糕	飄香果、玉米奶酥	當季青菜	薑絲、冬瓜									
	9/11	五	白米飯	荅塔醬佐花枝排/燒	麻婆豆腐/燒	三杯杏鮑菇甜不辣	炒青菜	仙草蜜	0	1.5	6.3	3	3.5	102	35.1	33	861
	蔬食日		白米	塔塔醬、花枝排	豆腐、麻婆醬	杏鮑菇、甜不辣	當季青菜	仙草凍									
4F	9/14	一	芝麻飯	蜜汁雞排/燒	洋蔥肉絲/炒	蟹絲白菜	炒青菜	玉米蛋花湯	0	1.5	6	3	3.5	98	34.5	33	840
			黑芝麻、白米	蜜汁醬、雞排	洋蔥、肉絲	謝絲、大白菜	當季青菜	玉米、雞蛋									
	9/15	二	燕麥飯	沙茶豬排/燒	青花雞柳/燒	翡翠蒸蛋	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.5	6	3.5	3	98	38	33	855
			燕麥、白米	沙茶粉、豬排	青花、雞柳	非翠、雞蛋	當季青菜	榨菜、肉絲									
	9/16	三	新營豆菜麵	綜合鹽酥雞/炸	紅燒肉角/燒	水餃*3	炒青菜	丁香味噌湯	0	1.5	6.5	3	3.5	105	35.5	33	875
			噢菜麵、豆芽菜	鹽酥雞、地瓜、四季豆	蘿蔔、豬肉	水餃	當季青菜	丁香、味噌醬、豆腐									
	9/17	四	白米飯	小瓜燒肉片/燒	咖哩雞丁/炒	高麗甜不辣	炒青菜	魚丸湯	0	1.5	6.5	3	3	105	35.5	30	852.5
			白米	小黃瓜、燒肉	咖哩粉、雞丁	高麗菜、甜不辣	當季青菜	魚丸									
	9/18	五	白米飯	蒲燒鯛魚/烤	番茄炒蛋/炒	麻辣魚蛋	炒青菜	珍珠冬瓜	0	1.5	6	3	2.5	98	34.5	28	795
	蔬食日		白米	蒲燒鯛魚	番茄、雞蛋	魚蛋、麻辣醬	當季青菜	珍珠粉圓、冬瓜磚									
5F	9/21	一	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	蔥爆雞丁/炒	焗烤馬鈴薯	青花椰	味噌湯	0	1.5	6.5	3	2.5	105	35.5	28	830
			白米	火鍋肉片.高麗菜	雞丁、蔥段	起士絲、馬鈴薯	當季青菜	味噌醬、豆腐									
	9/22	二	白米飯	蜜汁雞排/燒	香菇肉燥/燒	沙茶火鍋	炒青菜	鹹菜豬血湯	0	1.5	6	3.3	3	98	36.6	32	840
			白米	蜜汁醬、雞排	香菇、豬肉	沙茶粉、白蘿蔔、豆腐	當季青菜	鹹菜、豬血									
	9/23	三	客家粄條	炸雞柳+地瓜/炸	回鍋肉/炒	五香茶葉蛋	黑胡椒毛豆莢	紫菜蛋花湯	0	1.5	6.5	3.5	3.5	105	39	35	912.5
			粄條、豆芽、豬肉	雞柳、地瓜	豬肉.豆干	五香粉、茶葉蛋	當季青菜	紫菜、雞蛋									
	9/24	四	白米飯	鐵路豬排/燒	宮保雞丁/炒	翡翠燒賣	培根高麗菜	筍絲排骨湯	0	1.5	6.2	3.5	2.5	101	38.4	30	846.5
			白米	豬肉	雞丁、乾辣椒	翡翠燒賣	當季青菜	筍絲、排骨									
	9/25	五	胚芽飯	糖醋土魠魚條/燒	麻辣魚蛋/燒	蜜地瓜	炒青菜	仙草凍奶茶	0	1.5	6.5	3	3.5	105	35.5	33	875
	蔬食日		胚芽"白米	糖醋醬、土魠魚條	麻辣醬、魚蛋	蜜汁醬、地瓜	當季青菜	仙草凍、鮮奶、紅茶包									
	9/26	六	白米飯	京醬雞柳/燒	紫酥梅軟骨丁/燒	蔥爆豆干杏鮑菇	炒青菜	菜頭貢丸湯	0	1.5	6	3.5	3	98	38	33	855
			白米	雞柳、甜麵醬	紫蘇梅醬、軟骨釘	豆干、杏鮑菇	當季青菜	白蘿蔔、貢丸									
2F + 行政	9/28	一	芝麻飯	烤豬排/烤	三杯米血雞/炒	奶油白花菜	開陽白菜	味噌湯	0	1.5	6.3	2.5	3	102	31.6	28	801
			黑芝麻、白米	豬排	米血、雞丁	奶油、白花菜	當季青菜	味噌醬、豆腐									
	9/29	二	白米飯	咖哩雞丁/炒	紅燒肉角/燒	豆薯炒蛋	有機蔬菜	榨菜金針菇湯	0	1.5	6.3	3.5	3	102	38.6	33	876
			白米	咖哩粉、雞丁	豬肉、紅蘿蔔	豆薯、雞蛋	當季青菜	榨菜、金針									
	9/30	三	維力炸醬麵	脆皮雞翅/炸	泰式打拋肉/炒	銀絲卷	油菜	檸檬杏仁愛玉	0	1.5	6.5	3	3.5	105	35.5	33	875
	蔬食日		維力炸醬、麵條	雞翅	豬肉、九層塔	銀絲卷	當季青菜	檸檬、杏仁、愛玉									

營養師：王文君　　營養字:第003441號　　台南市安南區永安路98號