

臺南市東區私立德光中學109 8/菜單						嘉丞食品工廠						
日期	星期	餐樓	主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量
8/31	一	3F	白飯/蒸	咖哩排骨/煮	三杯雞/炒	珊瑚豆腐/煮	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	107	27	27	780
			白米120	咖哩適量 排骨35馬鈴薯20 紅蘿蔔10	雞丁45 薑1 九層塔1	豆腐30三色豆5火腿適量	青菜60	冬菜1 冬粉5				
9/1	二		小米飯/煮	香菇蘿蔔雞/煮	高麗肉片/炒	香腸/炸	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	107	26	27	780
			小米10白米110	白蘿蔔25雞丁30香菇絲5	高麗菜20肉片35	香腸20	青菜60	榨菜2肉絲10				
9/2	三		白飯/蒸	蜜汁翅腿/煮	花瓜肉燥/煮	奶香馬鈴薯/煮	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	99	25.8	22.5	717.5
			白米120	翅腿45	碎花瓜 適量 肉燥35	馬鈴薯50	青菜60	冬瓜10 排骨10				
9/3	四		地瓜飯/煮	鐵路豬排/煮	宮保雞丁/炒	香菇白花/炒	炒青菜/炒	洛神梅子/煮	81.5	28.9	28	708.5
			地瓜20白米120	豬排40	雞丁35 乾辣椒1小黃瓜10	香菇5 白花菜60	青菜60	洛神50 梅子5				
9/4 蔬食日	五		大滷麵/煮	土魷魚條/炸	什錦滷味/煮	韭菜豆芽/炒	炒青菜/炒	大滷湯/煮	81.5	24	25	681
			油麵250	土魷魚條30	豆干25 海帶15 魚丸10	韭菜1 豆芽45	青菜60	大白菜10紅蘿蔔10 魚羹10蛋液10				
9/7	一	4F	什錦炒麵/炒	脆皮雞腿/炸	筍干麵輪/煮	玉米三色/煮	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	85	30	28	729
			麵條200 高麗菜15 木耳5	雞腿50	筍干20麵輪10	玉米粒30青豆仁15紅蘿蔔15	青菜60	味噌適量 豆腐15				
9/8	二		白飯/煮	高麗燒肉/炒	咖哩雞/煮	花生米血/煮	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	91.5	28.2	25	719.5
			白米120	高麗菜30肉片40	雞丁40馬鈴薯20紅蘿蔔15	花生適量 米血糕35	青菜60	薑絲1冬瓜15				
9/9	三		地瓜飯/煮	芝麻翅腿/煮	古城肉燥/煮	大白什錦/煮	青菜/炒	大麥粉角/煮	102	26	22.5	755
			地瓜15白米120	芝麻適量 翅腿50	绞肉40 碎花瓜適量	大白菜45紅蘿蔔15	青菜60	大麥茶50 粉角10				
9/10	四		白飯/煮	宮保雞丁/炒	咖哩排骨/煮	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	鹹菜豬血湯/煮	107	25	28	780
			白米120	雞丁45小黃瓜25 花生適量	咖哩適量 馬鈴薯25 紅蘿蔔10排骨35	冬粉15 紅蘿蔔10木耳2	青菜60	鹹菜1豬血10				
9/11 蔬食日	五		胚芽飯/煮	醬燒魚柳/煮	滷雙結/滷	蜜汁甜不辣/煮	青菜/炒	魚丸湯/煮	102	26	22.5	755
			白米110 胚芽米10	魚柳45 洋蔥20	海帶結20豆皮結30	蜜汁適量 豆芽菜20甜不辣適量	青菜60	魚丸適量 白蘿蔔10				
9/14	一	5F	日式烏龍麵/炒	雞腿排/烤	海帶三絲/炒	豬肉餡餅/烤	炒青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	28	28	780
			烏龍麵200 高麗菜10 紅蘿蔔10	雞腿排40	豆干絲20 海帶絲15 紅蘿蔔絲10	豬肉餡餅45	青菜60	雞丁15 香菇絲2白蘿蔔10				
9/15	二		紅藜麥飯/煮	壽喜肉片/煮	宮保雞丁/炒	絲瓜寬粉/炒	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	102	26	25	755
			紅藜麥10 白米110	洋蔥25肉片35	雞丁40油花生適量 杏鮑菇10	絲瓜25寬粉20	青菜60	冬瓜10 排骨10				
9/16	三		白飯/煮	三色雞丁/炒	花瓜肉燥/煮	彩椒白花/炒	炒青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5
			白米120	雞丁40玉米20紅蘿蔔毛豆適量	花瓜適量 肉燥35	彩椒適量 白花菜35	青菜60	大黃瓜10 魚丸適量				
9/17	四		芝麻飯/煮	鐵路豬排/煮	榨菜豆干/炒	三杯馬鈴薯/煮	炒青菜/炒	番茄蔬菜湯/煮	85	28.9	28	708.5
			芝麻適量 白米120	豬排40	榨菜適量 豆干30	薑1 九層塔1 馬鈴薯30	青菜60	番茄10 高麗菜10				
9/18 蔬食日	五		五穀飯/煮	花枝蝦排/炸	魚板筍絲三色/炒	四季豆玉米筍/炒	炒青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	81.5	25.8	22.5	717.5
			五穀米10 白米110	花枝蝦排50	筍絲25紅蘿蔔10 魚板絲10	四季豆40玉米筍10	青菜60	冬瓜50山粉圓10				
9/21	一	2F	麻醬麵/煮	帶骨豬排/煮	照燒雞/煮	水煎包/煎	炒青菜/炒	冬瓜薏仁/煮(鹹)	102	28	28	780
			麻醬適量 麵條200 小瓜絲10	豬排60	雞丁45 洋蔥25	水煎包50	青菜60	冬瓜10 薏仁10				
9/22	二		小米飯/煮	咖哩雞排/烤	高麗肉片/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	玉米排骨湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	雞排50	高麗菜35肉片30	冬粉15高麗菜10木耳2	青菜60	玉米10 排骨10				
9/23	三		白飯/煮	鐵板燒肉/煎	蒙古炒雞/炒	清炒青花/炒	炒青菜/炒	綠豆粉角/煮	102	28	28	780
			白米120	鐵板燒肉45	雞丁40豆芽20紅蘿蔔10	青花菜45	青菜60	綠豆10粉角10				
9/24	四		胚芽飯/煮	卡啦雞腿堡/炸	鮮筍燉肉/煮	麻婆豆腐/煮	炒青菜/炒	豆薯雞湯/煮	102	26	25	755
			胚芽米10 白米110	卡啦雞腿堡50	肉丁35鮮筍25	豆腐45絞肉10	青菜60	豆薯絲10 雞丁10				
9/25 蔬食日	五		白飯/煮	糖醋旗魚丁/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	醬燒杏鮑菇/煮	炒青菜/炒	大瓜蝦丸湯/煮	102	28	28	780
			白米120	旗魚丁45 彩椒10	紅蘿蔔25 蛋液35	杏鮑菇45	青菜60	大黃瓜10 蝦丸適量				
9/26	六		地瓜飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蠔油雞丁/煮	泡菜年糕/炒	炒青菜/炒	海結蘿蔔湯/煮	102	28	28	780
			地瓜10 白米120	豬排45	雞丁40 黑輪適量	泡菜10 年糕15	青菜60	海帶結10 白蘿蔔10				
9/28	一	3F	豆菜麵/煮	芝麻豬排/煮	鹹酥雞/炸	水煎包/煎	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5
			豆芽菜10 麵條200	芝麻適量 豬排35	雞丁40地瓜20	水煎包50	青菜60	榨菜1 肉絲10				
9/29	二		白飯/煮	糖醋排骨/煮	醬燒翅腿/煮	髮菜羹/煮	炒青菜/炒	關東煮/煮	102	28	28	780
			白米120	洋蔥25 排骨35 彩椒適量	翅腿45	蛋液適量 髮菜10筍絲10紅蘿蔔10	青菜60	白蘿蔔10 黑輪米血適量				
9/30	三		紫米飯/煮	咖哩雞/煮	高麗肉片/炒	柴魚豆腐/煮	炒青菜/炒	味噌海芽湯/煮	85	30	28	729
			紫米10 白米110	雞丁30 馬鈴薯20 紅蘿蔔10	高麗菜35 肉片30	柴魚片 適量 豆腐40	青菜60	味噌適量 海帶芽10				