

德光中學109年8/31~9/30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	樓層				
8/31	一		白飯/水煮	蜜汁豬排/烤	麻油雞丁/燒	玉米奶酥/炸	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/水煮	98	28	28	756	五樓				
		食材	白米	豬排	雞丁/高麗菜/麻油	玉米奶酥	青菜	筍絲/肉絲									
9/1	二		胚芽飯/水煮	卡拉雞腿堡/炸	蒜味肉片/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	白菜香菇湯/水煮	96	27	28	744	五樓				
		食材	白米/胚芽	卡拉雞腿堡	豬肉片/青菜	燒賣/蛋液	青菜	白菜/香菇									
9/2	三	三章-Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	肉燥滷蛋/魯	白菜滷/魯	炒青菜/炒	柴魚豆腐味噌湯/水煮	98	28	26	738	五樓				
		食材	白米	雞排/芝麻	雞蛋/絞肉	大白菜/紅蘿蔔/木耳	青菜	豆腐/味噌/柴魚									
9/3	四		地瓜飯/水煮	日式燒肉/魯	翡翠福州丸/燴	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	杏仁仙草/水煮	101	28	27	759	五樓				
		食材	白米/地瓜	豬排	福州丸/翡翠	豆腐/五味醬	青菜	杏仁/仙草									
9/4	五		什錦粥/水煮	蒲燒鯛/烤	黑胡椒馬鈴薯/烤	煉乳銀絲捲/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	108	23	28	776	五樓				
		食材	白米	蒲燒鯛	馬鈴薯/黑胡椒	銀絲捲/煉乳	青菜	豬肉/蔬菜/三色豆									
9/7	一		白飯/水煮	芝麻烤雞腿/烤	麻婆豆腐/燴	白菜獅子頭/燴	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/水煮	100	28	28	764	二樓				
		食材	白米	雞腿/芝麻	豆腐/絞肉	白菜/獅子頭	青菜	筍絲/肉絲									
9/8	二		胚芽飯/水煮	蒜味肉排/煮	麻油雞丁/燒	干貝酥+芋丸/炸	炒青菜/炒	白菜香菇湯/水煮	99	26	27	743	二樓				
		食材	白米/胚芽	豬排	雞丁/高麗菜/麻油	芋丸/干貝酥	青菜	白菜/香菇									
9/9	三	三章-Q日	白飯/水煮	蔥油雞排/魯	肉燥滷蛋/魯	關東煮/煮	炒青菜/炒	豆腐味噌湯/水煮	100	28	27	755	二樓				
		食材	白飯	雞排	雞蛋/絞肉	火鍋料/蘿蔔	青菜	豆腐/味噌/									
9/10	四		地瓜飯/水煮	京醬鴨肉/炒	螞蟥上樹/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	103	29	26	762	二樓				
		食材	白米/地瓜	鴨肉/蔬菜	冬粉/高麗菜/紅蘿蔔	雞蛋/翡翠	青菜	綠豆									
9/11	五		白飯/水煮	蔥爆魚條/紅燒	韓式年糕黑輪條/炒	冬瓜蝦丸/煮	炒青菜/炒	榨菜金針菇湯/水煮	104	26	27	763	二樓				
		食材	白米	土魷魚條/蔥/紅蘿蔔/木耳	黑輪條/年糕	冬瓜/蝦丸	青菜	金針菇/炸菜									
9/14	一		胚芽飯/水煮	無骨香雞排/炸	泰式打拋肉/炒	沙茶寬冬粉/炒	炒青菜/炒	海帶玉米湯/水煮	98	28	28	756	三樓				
		食材	白米/胚芽	無骨香雞排	豬肉/洋蔥/三色豆	寬冬粉/沙茶/高麗菜/木耳	青菜	海帶/芋米									
9/15	二		白飯/水煮	蜜汁豬排/烤	蘿蔔燒雞/燒	翡翠福州丸/燴	炒青菜/炒	白菜香菇湯/水煮	96	27	27.5	740	三樓				
		食材	白米	豬排	雞肉/蘿蔔	福州丸/翡翠	青菜	白菜/香菇									
9/16	三	三章-Q日	小米飯/水煮	芝麻烤翅腿*2/烤	麻婆豆腐/燴	日式蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	刺瓜丸湯/水煮	98	30	29	773	三樓				
		食材	白米/小米	翅小腿	豆腐/絞肉	雞蛋/柴魚	青菜	刺瓜/蝦丸									
9/17	四		白飯/水煮	紅燒控肉/燉	醬燒雞柳/炒	金針菇燴燒賣/燴	炒青菜/炒	洛神梅子/水煮	100	28	26	746	三樓				
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞柳	燒賣/金針菇	青菜	梅子/洛神									
9/18	五		什錦粥/水煮	蒲燒鯛/烤	咖哩魚蛋/燴	煉乳銀絲捲/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	98	25	28	744	三樓				
		食材	白米	蒲燒鯛	魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	銀絲捲/煉乳	青菜	豬肉/蔬菜/三色豆									
9/21	一		白飯/水煮	無骨香雞排/炸	紅燒肉丁/燉	海帶三絲/拌	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	98	28	28	756	四樓				
		食材	白米	無骨香雞排	豬肉/蘿蔔	海帶絲/小黃瓜	青菜	榨菜/肉絲									
9/22	二		胚芽飯/水煮	橙汁豬排/	梅子雞/燒	金針菇燴燒賣/燴	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	96	27	27.5	740	四樓				
		食材	白米/胚芽	豬排	雞丁/高麗菜/梅子	燒賣/金針菇	青菜	玉米/雞蛋									
9/23	三	三章-Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	麻婆豆腐/燴	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	102	30	28	780	四樓				
		食材	白米	雞排/芝麻	豆腐/絞肉	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	魚丸/菜頭									
9/24	四		小米飯/水煮	酸白菜肉片/炒	三杯雞/炒	香檸雞柳條/炸	炒青菜/炒	金桔山粉圓/水煮	100	27	26	742	四樓				
		食材	白米/小米	豬肉片/酸白菜	雞丁/九層塔/小黃瓜	香檸雞柳條	青菜	山粉圓/金桔									
9/25	五		什錦粥/水煮	蔥爆魚條/紅燒	咖哩魚蛋/燴	煉乳銀絲捲/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	102	24	28	756	四樓				
		食材	白米	土魷魚條/蔥/紅蘿蔔/木耳	魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	銀絲捲/煉乳	青菜	豬肉/蔬菜/三色豆									
9/26	六		什錦炒麵/炒	卡拉雞腿堡/炸	泡菜年糕/炒	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	海結蘿蔔湯/水煮	102	24	28	756	四樓				
		食材	麵條/紅蘿蔔/木耳	卡哩雞腿堡	黑輪條/年糕	奶皇包	青菜	海帶節/蘿蔔									
9/28	一		白飯/水煮	卡拉雞腿堡/炸	洋蔥肉片/炒	金針菇燴燒賣/燴	炒青菜/炒	筍絲雞湯/水煮	98	27	27.5	748	五樓				
		食材	白米	卡拉雞腿堡	豬肉片/洋蔥	燒賣/金針菇	青菜	筍絲/雞丁									
9/29	二		小米飯/水煮	蔥燒豬排/燒	麥克雞塊*2/炸	髮菜羹/燴	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	99	25	27	739	五樓				
		食材	白米/小米	豬排/蔥	麥克雞塊	筍絲/大白菜/髮菜	青菜	榨菜/肉絲									
9/30	三		白飯/水煮	芝麻烤腿排/烤	麻婆豆腐/燴	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	金桔檸檬/水煮	102	30	28	780	五樓				
		食材	白米	雞腿排/芝麻	豆腐/絞肉	雞蛋/翡翠	青菜	金桔/檸檬									
營養師：劉睿健 營養字：007030 地址：台南市中華北路一段203巷73號																	