

臺南市東區私立德光中學10/5-10/30菜單													嘉丞食品工廠			
日期	星期	供餐樓層	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				
10/5	一	4F	大滷麵/煮	蜜汁翅腿/煮	銀芽肉絲/炒	水煎包/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	85	30	28	729				
			油麵200	翅腿*3	肉絲35 豆芽20	水煎包50	青菜60	蘿蔔10 筍絲10 蛋液10 肉羹10								
10/6	二		白飯/煮	咖哩肉片/煮	葵瓜子炒雞/炒	韭菜豆干/炒	青菜/炒	粉圓湯/煮	105	26	29	820				
			白米120	咖哩適量 肉片30南瓜10紅蘿蔔15	雞丁35 地瓜15葵瓜子適量	韭菜1 豆干35	青菜60	粉圓10								
10/7	三		胚芽飯/煮	糖醋豬排/煮	玉米蒸蛋/蒸	番茄高麗/炒	青菜/炒	枸杞大瓜湯/煮	85	30	28	729				
			胚芽10 白米110	糖醋適量 豬排35	玉米粒10 蛋液35	番茄10 高麗菜60	青菜60	枸杞適量 大瓜10								
10/8	四		白飯/煮	鹹水雞/煮	宮保排骨/炒	什錦滷味/煮	青菜/炒	豆薯雞湯/煮	91.5	28.2	25	719.5				
			白米120	雞丁40小黃瓜20紅蘿蔔10	馬鈴薯20 排骨35油花生5	豆干25海帶結10杏鮑菇10	青菜60	豆薯10 雞丁10								
10/12	一	5F	白飯/煮	滷豬排/煮	洋蔥雞丁/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	105	28	28	755				
			白米120	豬排35	洋蔥20雞丁35	豆干30芹菜1魷魚5	青菜60	玉米粒10 蛋液10								
10/13	二		胚芽飯/煮	三杯雞/炒	油菜肉絲/炒	炸雙蔬/炸	青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	105	26	29	820				
			胚芽10 白米110	雞丁40 薑1九層塔2	油菜25 肉絲35	茄子25 地瓜40	青菜60	冬瓜10排骨10								
10/14	三		白飯/煮	醬爆肉丁/煮	宮保雞丁/炒	咖哩洋芋/煮	青菜/炒	芹珠蘿蔔湯/煮								
			白米120	肉丁35小黃瓜25	雞丁40 油花生5 筍片15	咖哩適量 馬鈴薯25 紅蘿蔔10	青菜60	芹珠2 白蘿蔔20								
10/15	四		糙米飯/煮	滷雞腿/煮	菜脯炒蛋/炒	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	107	26	27	780				
			糙米10 白米110	雞腿40	菜脯5 蛋液35	豆芽15冬粉15	青菜60	綠豆10 粉角5								
10/16	五		日式炒烏龍/炒	醬燒魚柳/煮	毛豆百頁/炒	煉乳銀絲捲/炸	青菜/炒	味噌海芽湯/煮								
			烏龍麵200高麗菜10	虱目魚柳35 洋蔥20	毛豆5 百頁豆腐30	銀絲捲30	青菜60	味噌適量 海帶芽5								
10/19	一	2F	大滷麵/煮	鹹酥雞/炸	筍絲肉絲/炒	焦糖布丁饅頭/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	81.5	28.9	28	708.5				
			油麵200	雞丁45 甜不辣適量	筍絲25肉絲35	焦糖布丁饅頭50	青菜60	蘿蔔10 筍絲10 蛋液10 肉羹10								
10/20	二		白飯/煮	鐵路豬排/煮	三杯雞/炒	QQ芋頭地瓜球/炸	青菜/炒	酸菜豬血湯/煮	81.5	24	25	681				
			白米120	豬排35	雞丁35 薑1 九層塔1 杏鮑菇15	QQ芋頭地瓜球20	青菜60	酸菜2豬血10								
10/21	三		地瓜南瓜飯/煮	咖哩雞絲/煮	醬爆炒肉/炒	蝦仁蒸蛋/蒸	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	85	30	28	729				
			白米120 地瓜南瓜適量	馬鈴薯25 紅蘿蔔15雞肉40	豆芽20 肉片35	蝦仁5 蛋液30	青菜60	白蘿蔔10 排骨10								
10/22	四		白飯/煮	雞腿排/烤	麻醬青花肉片/煮	肉圓/蒸	青菜/炒	味噌湯/煮	91.5	28.2	25	719.5				
			白米120	雞腿排40	青花20 肉片30 麻醬適量	肉圓50	青菜60	味噌適量 豆腐10								
10/23	五		鮭魚鬆飯/煮	海苔水晶魚/炸	蔬菜冬粉/炒	大瓜魚丸/煮	青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	102	26	22.5	755				
			鮭魚鬆適量 白米120	水晶魚35 海苔絲適量	冬粉25 高麗菜10 木耳2	大黃瓜25 魚丸適量	青菜60	冬瓜茶50 山粉圓10								
10/26	一	3F	胚芽飯/煮	京醬炒雞/炒	宮保肉片/煮	鮮菇筍絲/煮	青菜/炒	豆薯三絲湯/煮	107	25	28	780				
			胚芽米10 白米110	雞丁35 芥藍菜20	油花生5 肉片35 米血適量	鮮菇15 筍絲.35	青菜60	豆薯絲10紅蘿蔔10木耳5								
10/27	二		白飯/煮	洋蔥肉片/煮	味噌雞/煮	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	大白車輪湯/煮	102	26	25	820				
			白米120	洋蔥25 肉片30	雞丁35 味噌適量 白蘿蔔20	梅粉適量 地瓜35	青菜60	大白15車輪適量								
10/28	三		白飯/煮	照燒高麗雞/煮	玉米蒸蛋/蒸	白花菜/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	高麗菜25雞丁35	玉米20 蛋液35	白花菜70	青菜60	綠豆15								
10/29	四		五穀飯/煮	香酥翅腿/炸	筍干燉肉/煮	冬瓜百頁/煮	青菜/炒	海結排骨湯/煮	102	26	25	755				
			五穀米10 白米110	翅腿*3 椒鹽適量	筍干20 肉丁35	冬瓜10百頁豆腐20	青菜60	海帶結10 排骨10								
10/30	五		鐵板麵/炒	五味醬魚條/煮	雪裡紅豆干/煮	豆沙包/蒸	青菜/炒	南瓜濃湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5				
			三色豆適量 牛排麵200	土魷魚條25五味醬適量	雪裡紅25豆干30	豆沙包65	青菜60	南瓜15 蛋液10								

