

德光中學109年10/5~10/30營養葷食菜單													好口味食品廠提供				食用樓層
日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量					
10/5	一		白飯/水煮	烤雞腿/烤	蒜味肉片/炒	沙茶寬粉/炒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	101	26	28	760	二樓				
		食材	白米	雞腿/芝麻	豬肉片/青菜	寬冬粉/沙茶/高麗菜/木耳	青菜	玉米粒/雞蛋									
10/6	二		胚芽飯/水煮	京醬鴨肉/炒	麻婆豆腐/燴	茄汁熱狗棒/炸	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	96	28	29	757	二樓				
		食材	白米/胚芽	鴨肉/青菜	豆腐/絞肉	熱狗棒	青菜	筍片/排骨									
10/7	三	三章一Q日	白飯/水煮	鹽酥雞丁/炸	筍乾控肉/魯	魚板蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	菜頭黑輪湯/水煮	99	28	28	760	二樓				
		食材	白米	雞丁/地瓜條	豬肉角/筍乾/蘿蔔	雞蛋/魚板	青菜	黑輪/菜頭									
10/8	四		地瓜飯/水煮	洋蔥豬排/烤	綠咖哩雞/燴	櫻花蝦高麗菜/炒	炒青菜/炒	芋頭西米露/水煮	101	28	27	759	二樓				
		食材	白米/地瓜	豬排/洋蔥	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	高麗菜/櫻花蝦	青菜	芋頭/西谷米									
10/12	一		白飯/水煮	蜜汁翅腿*2/烤	洋蔥肉片/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	100	28	27	755	三樓				
		食材	白米	翅小腿	洋蔥/豬肉片	玉米粒/雞蛋/白蘿蔔	青菜	肉絲/榨菜									
10/13	二		胚芽飯/水煮	鐵板豬排/煎	麻油米血雞/燒	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	白菜香菇湯/水煮	99	28	26	742	三樓				
		食材	白米/胚芽	豬排	米血/雞丁	豆腐/五味醬	青菜	大白菜/香菇									
10/14	三	三章一Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	肉燥滷蛋/魯	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	味噌海芽湯/水煮	100	28	27	755	三樓				
		食材	白米	雞排/芝麻	雞蛋/肉燥	花枝丸	青菜	海帶芽/味噌									
10/15	四		玉米瘦肉粥/煮	日式燒肉/魯	關東煮/煮	豬肉餡餅/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	103	28	29	785	三樓				
		食材	白米	豬排	蘿蔔/火鍋料	豬肉餡餅	青菜	玉米/豬肉/三色豆									
10/16	五		白飯/水煮	炸魚排/炸	咖哩雙蛋/燴	鳳梨糖醋蝦仁捲/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	104	26	28	772	三樓				
		食材	白米	魚排	烏蛋/魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	蝦仁捲/鳳梨	青菜	綠豆									
10/19	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	榨菜肉絲湯/水煮	98	28	28	756	四樓				
		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	榨菜/豬肉絲									
10/20	二		白飯/水煮	蜜汁豬排/烤	三杯雞丁/炒	熱狗棒/炸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	101	27	27.5	760	四樓				
		食材	白米	豬排	雞丁/九層塔/薑片	熱狗棒	青菜	玉米粒/雞蛋									
10/21	三	三章一Q日	小米飯/水煮	芝麻翅腿*2/烤	咖哩豬肉片/燴	日式蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	番茄蔬菜湯/水煮	99	30	29	777	四樓				
		食材	白米/小米	翅小腿	豬肉片/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞蛋/柴魚	青菜	高麗菜/番茄									
10/22	四		白飯/水煮	蔥油雞排/魯	紅燒控肉/魯	楊出豆腐/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	100	29	26	750	四樓				
		食材	白米	雞排	豬肉角/蘿蔔	豆腐/柴魚片	青菜	金針菇/筍絲									
10/23	五		海苔香鬆飯/水煮	蒲燒鯛/烤	沙茶花枝羹/燴	小黃瓜甜不辣片/炒	炒青菜/炒	金桔檸檬/水煮	98	25	27	735	四樓				
		食材	白米/海苔香鬆	蒲燒鯛	大白菜/花枝羹	甜不辣片/小黃瓜	青菜	金桔/檸檬									
10/26	一		白飯/水煮	蜜汁翅腿*2/烤	京醬肉絲/炒	茄汁熱狗棒/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	98	27	29	761	五樓				
		食材	白米	翅小腿	豬肉絲/豆芽菜	熱狗棒	青菜	海帶芽/雞蛋									
10/27	二		胚芽飯/水煮	蜜汁豬排/烤	白醬培根馬鈴薯/燴	五味醬豆腐/魯	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	104	27	27.5	772	五樓				
		食材	白米/胚芽	豬排	馬鈴薯/培根	豆腐/五味醬	青菜	排骨/筍片									
10/28	三	三章一Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	打拋豬肉/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/水煮	102	28	28	772	五樓				
		食材	白米	雞排/芝麻	豬肉/洋蔥/九層塔	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	魚丸/冬瓜									
10/29	四		玉米瘦肉粥/煮	卡拉雞腿堡/炸	高麗菜火鍋肉片/炒	巧克力牛奶饅頭/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	26	27	787	五樓				
		食材	白米	卡拉雞腿堡	火鍋肉片/高麗菜	巧克力牛奶饅頭	青菜	玉米/豬肉/三色豆									
10/30	五		芝麻飯/水煮	蔥爆魚條/紅燒	番茄炒蛋/炒	黑胡椒花枝丸/炸	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	102	24	27.5	752	五樓				
		食材	白米/芝麻	魚條/紅燒醬	雞蛋/蕃茄/豆腐	花枝丸	青菜	冬瓜/粉圓									
營養師：劉睿婕 營養字：007030 地址：台南市中華北路一段203巷73號																	