

臺南市東區私立德光中學10911/2-11/30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
11/2	一	4F	胚芽飯/煮	鮮筍雞/煮	壽喜燒肉片/煮	中式香腸/煎	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	107	27	27	780
			胚芽10 白米110	鮮筍20 雞丁35	白芝麻適量 肉片30 洋蔥20	香腸25	青菜60	紫菜1 蛋液10				
11/3	二		白飯/蒸	黑胡椒豬排/煮	味噌燒雞/煮	宮保豆腐/炒	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	107	26	27	780
			白米120	豬排45	雞丁35 白蘿蔔15 味噌適量	豆腐35 油花生5	青菜60	冬瓜10 排骨10				
11/4 三章一Q	三		白飯/蒸	滷雞翅/滷	刺瓜炒蛋/煮	什錦鮮菇/煮	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	99	25.8	22.5	718
			白米120	雞翅40	刺瓜20 蛋液30	大白菜60 香菇5 秀珍菇5 紅蘿蔔10	青菜60	綠豆10				
11/5	四		糙米飯/煮	葵瓜子炒雞/炒	丁香豆干肉片/炒	韓式粉條/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	82	28.9	28	709
			糙米10 白米110	雞丁35 小黃瓜25	豆干25 肉絲25 丁香適量	寬粉條20 黃豆芽15	青菜60	榨菜2 肉絲10				
11/6	五	咖哩烏龍麵/煮	糖醋魚柳/煮	大瓜魚羹/煮	煉乳銀絲捲/炸	炒青菜/炒	咖哩麵料/煮	82	24	25	681	
		烏龍麵200	糖醋適量 魚柳35 洋蔥20	大黃瓜25 魚羹15	煉乳適量 銀絲捲35	青菜60	咖哩粉適量 火鍋料適量					
11/9	一	5F	什錦炒麵/炒	宮保雞丁/炒	蒙古炒肉/炒	黃金銀絲捲/炸+煉乳	炒青菜/炒	翡翠豆腐湯/煮	85	30	28	729
			麵條200 高麗菜15 木耳5	雞丁35 米血10 油花生適量	豆芽25 肉絲30	煉乳適量 銀絲捲35	青菜60	翡翠適量 豆腐35				
11/10	二		白飯/煮	高麗燒肉/炒	咖哩雞/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜/炒	海芽魚丸湯/煮	92	28.2	25	720
			白米120	高麗菜30 肉片40	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔10	紅蘿蔔20 蛋液30	青菜60	海芽2 魚丸10				
11/11	三		白飯/煮	蜜汁雞翅/煮	筍絲肉絲/煮	大白什錦/煮	炒青菜/炒	酸菜豬血湯/煮	102	26	22.5	755
			白米120	雞翅35	筍絲20 肉絲30	大白菜45 紅蘿蔔15	青菜60	酸菜1 豬血10				
11/12	四		小米飯/煮	鐵路豬排/煮	葵瓜子雞/炒	螞蟻上樹/煮	炒青菜/炒	香菇雞湯/煮	107	25	28	780
			小米10 白米110	豬排35	葵瓜子2 雞丁35 小黃瓜20	冬粉20 絞肉10 高麗菜10 木耳2	青菜60	香菇2 白蘿蔔10 雞丁10				
11/13	五	地瓜飯/煮	糖醋魚丁/煮	花生四寶/炒	茶葉蛋/煮	青菜/炒	綠豆粉角/煮	102	26	22.5	755	
		地瓜10 白米120	魚丁40 洋蔥20	豆干20 紅蘿蔔15 毛豆仁5 花生5	雞蛋50	青菜60	綠豆10 粉角5					
11/16	一	2F	古早味油飯/煮	洋蔥肉絲/炒	蜜汁雞丁/煮	肉圓/蒸	炒青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	102	28	28	780
			香菇2 魷魚乾5 糯米40 白米80	洋蔥20 肉絲30	雞丁35 地瓜20	肉圓50	青菜60	白蘿蔔10 排骨10				
11/17	二		小米飯/煮	香酥翅腿/炸	泰式打拋肉/煮	金針菇雙花/炒	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	翅小腿40 杏鮑菇適量	絞肉30 番茄10 豆干20	金針菇10 白花25 青花20	青菜60	冬瓜10 排骨10				
11/18 三章一Q	三		白飯/煮	鐵路豬排+酸菜/煮	三杯雞/煮	紅絲大白/煮	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	82	25.8	22.5	718
			白米120	鐵路排骨45 酸菜適量	雞丁35 薑1 九層塔1	大白菜45 紅蘿蔔15	青菜60	海芽2 蛋液10				
11/19	四		五穀飯/煮	葵瓜子炒雞/炒	馬鈴薯燉肉/煮	什錦蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	味噌湯/煮	85	28.9	28	709
			五穀米10 白米110	雞丁35 小黃瓜25	肉丁35 馬鈴薯25	蝦仁10 翡翠2 蛋液30	青菜60	味噌適量 豆腐10				
11/20	五	炒板條/炒	五柳枝魚柳/煮	芹菜豆皮絲/炒	傳統菜包/蒸	炒青菜/炒	仙草蜜/煮	82	25.8	22.5	718	
		豆芽菜10 板條200	筍絲15 紅蘿蔔10 木耳1 虱目魚柳35	芹菜1 豆皮絲30	菜包50	青菜60	仙草適量					
11/23	一	3F	高麗鹹粥	燒烤雞腿排/烤	貢丸肉燥/煮	豬肉餡餅/煎	炒青菜/炒	高麗鹹粥	102	28	28	780
			高麗菜20 絞肉10 玉米10	雞腿排40	貢丸10 肉燥35	豬肉餡餅50	青菜60	高麗菜20 絞肉10 玉米10				
11/24	二		白飯/煮	沙茶肉片/炒	蜜汁雞/煮	車輪素什錦/炒	炒青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	102	26	25	755
			白米120	芥藍菜25 沙茶適量 肉片35	雞丁35 蜜汁適量	車輪30g 筍片10g 木耳10g 紅蘿蔔10g	青菜60	冬瓜10 雞丁10				
11/25	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	奶香燉雞/煮	三色炒蛋/炒	炒青菜/炒	大白菇湯/煮	102	28	28	780
			白米120	黑胡椒適量 豬排35	奶油適量 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	蛋液25 玉米25 紅蘿蔔10	青菜60	大白菜10 金針菇10 杏鮑菇10				
11/26	四		小米飯/煮	宮保雞丁/炒	醬爆肉丁/煮	番茄豆腐/煮	炒青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	雞丁40 油花生5 米血10	小黃瓜25 肉丁35	番茄15 豆腐40	青菜60	白蘿蔔10 大骨10				
11/27	五	鮭魚鬆飯/煮	醬燒魚柳/煮	翡翠蒸蛋/蒸	玉米筍四季豆/炒	炒青菜/炒	洛神梅子/煮	102	28	28	780	
		鮭魚鬆適量 白米120	虱目魚柳35 洋蔥20	蛋液35 翡翠適量	玉米筍10 四季豆45	青菜60	洛神10 梅子5					
11/30	一	4F	白飯/煮	三杯雞/炒	筍干燉肉/煮	洋蔥炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	82	25.8	22.5	718
			白米120	雞丁40 薑1 九層塔1 米血適量	筍干適量 肉丁30	洋蔥20 蛋液35	青菜60	味噌適量 豆腐10				