

德光中學109年11月葷食菜單 大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油類	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量
3F	11/2	一	柴魚酥米飯	醬燒豬排/燒	麻油雞/燒	金針菇粉絲煲	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	2	7	3	3	110	38	32	896
			柴魚、白米	豬排	麻油、高麗菜、雞肉	金針菇、冬粉	青菜	紫菜、雞蛋									
	11/3	二	日式香鬆飯	芝麻翅腿*2/烤	打拋肉/炒	鮮蔬甜不辣	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2	6	3	3	103	32	28	804
			日式香鬆、白米	白芝麻、翅小腿	豬肉、洋蔥	甜不辣、鮮蔬	青菜	榨菜、金針菇									
	11/4	三	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	咖哩雞/炒	蜜地瓜	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	2	7	3	3	108	33	25	807
			白米	豬肉片、高麗菜	紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁	地瓜	青菜	冬菜、冬粉									
	11/5	四	豆菜麵	綜合鹽酥雞/炸	紅燒肉角/燒	奶皇包	炒青菜	酸辣湯	0	2	6	3	3	98	35	30	818
			豆芽菜、麵條	雞肉、四季豆、地瓜	紅蘿蔔、白蘿蔔、肉角	奶皇包	青菜	豆腐、木耳、白菜、紅蘿蔔									
4F	11/6	五	蛋包飯	蒲燒鯛魚/烤	家常豆腐/炒	蛋皮+馬蹄條	炒青菜	杏仁愛玉	0	2	7	3	3	106	36	28	840
	蔬食日		雞蛋、白米	鯛魚	板豆腐、筍片	雞蛋、馬蹄條	青菜	杏仁凍、愛玉凍									
	11/9	一	地瓜飯	紅麴豬排/烤	鹽菜筍雞片/炒	培根玉米蛋	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	2	7	3	3	108	37	31	872
			地瓜、白米	紅麴醬、豬肉排	鹽菜、筍片、雞肉	培根、玉米、雞蛋	青菜	白蘿蔔、排骨									
	11/10	二	白米飯	三杯雞翅/燒	蕃茄燒肉/燒	雙菇大黃瓜	炒青菜	當歸素肉湯	0	2	7	3	3	106	32	25	798
			白米	雞翅、九層塔	牛蕃茄、豬肉	金針菇、秀珍菇、大黃瓜	青菜	素肉、當歸片									
	11/11	三	茄汁培根義大利麵	烤芝麻雞排/烤	回鍋肉/炒	奶油銀絲卷+煉乳	炒青菜	玉米濃湯	0	2	6	3	4	101	33	34	854
			紅醬、培根、義大利麵	白芝麻、雞排	豬肉、豆干	銀絲卷、煉乳	青菜	玉米、雞蛋									
5F	11/12	四	胚芽飯	蒜泥白肉/涮	梅子雞/炒	焗烤馬鈴薯	炒青菜	味噌豆腐湯	0	2	6	3	3	101	32	26	779
			胚芽、白米	蒜泥醬、豬肉	梅子、雞肉	起司、馬鈴薯	青菜	豆腐、味噌									
	11/13	五	蔥油拌飯	塔塔醬佐花枝排/佐	醬燒米血杏鮑菇/燒	關東煮	炒青菜	冬瓜粉圓	0	2	6	3	3	101	32	28	797
	蔬食日		蔥油汁、白米	塔塔醬、花枝排	米血、杏鮑菇	紅蘿蔔、玉米、白蘿蔔	青菜	冬瓜磚、粉圓									
	11/16	一	白米飯	芝麻豬排/烤	京醬雞柳/炒	豆芽炒蘿蔔糕	炒青菜	鹽菜雞湯	0	2	7	3	3	106	33	26	805
			白米	白芝麻、豬肉排	雞柳、	豆芽菜、蘿蔔糕	青菜	鹽菜、雞肉									
	11/17	二	粥品	水餃*10/煮	韓式泡菜肉片/炒	大胖胖果+番茄醬	洋蔥小黃瓜	皮蛋瘦肉粥	0	2	8	3	3	120	38	28	900
			白米	豬肉水餃	大白菜、豬肉片	大胖胖果、番茄醬	洋蔥、小黃瓜	皮蛋、豬肉									
2F + 行政	11/18	三	白米飯	筍干肉角/燒	宮保雞丁/炒	翡翠蒸蛋	炒青菜	南瓜蔬菜湯	0	2	6	3	3	99	35	28	800
			白米	筍乾、豬肉	雞丁、乾辣椒	翡翠、雞蛋	青菜	南瓜、洋蔥、紅蘿蔔									
	11/19	四	維力炸醬麵	無骨香雞排/炸	魚香肉絲/炒	水煎包	炒青菜	魚丸湯	0	2	7	3	4	105	33	34	875
			維力炸醬、麵條	無骨雞排	魚香、豬肉絲	水煎包	青菜	虱目魚丸									
	11/20	五	港式炒飯	糖醋土魷魚條/燒	三杯馬鈴薯杏鮑菇/炒	蔥爆豆干	炒青菜	百香果愛玉	0	2	7	3	3	106	32	28	820
	蔬食日		白米、肉絲	土魷魚條	杏鮑菇、馬鈴薯	蔥、豆干	青菜	百香果汁、愛玉									
	11/23	一	胚芽飯	沙茶豬排/煮	洋蔥雞丁/炒	蟹絲白菜	炒青菜	蕃茄豆腐蛋花湯	0	2	6	3	4	103	33	31	844
			胚芽、白米	沙茶醬、豬排	洋蔥、雞丁	蟹絲、大白菜	青菜	蕃茄、豆腐、雞蛋									
3F	11/24	二	地瓜飯	烤芝麻雞腿/烤	小瓜叉燒肉/炒	韓式泡菜寬粉條	炒青菜	筍片排骨湯	0	2	7	3	3	105	33	26	800
			地瓜、白米	白芝麻、雞腿	小黃瓜、叉燒肉	韓式泡菜、寬粉條	青菜	筍片、排骨									
	11/25	三	絲瓜米苕苜	綜合雞柳/炸	蔥爆干絲/炒	鍋貼*2	炒青菜	酸辣湯	0	2	7	3	4	113	37	33	910
			絲瓜、米苕苜	雞柳、地瓜、四季豆	蔥、豆干	鍋貼	青菜	豆腐、木耳、白菜、紅蘿蔔									
	11/26	四	白米飯	紅麴豬排/燒	咖哩肉角/燒	奶香白花椰	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	2	7	3	4	105	32	30	838
			白米	豬排	馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉	奶油、白花椰菜	青菜	榨菜、肉絲									
	11/27	五	海苔香鬆飯	糖醋鳳梨魚片/燒	香菇花瓜油豆腐/燒	洋蔥紅絲炒蛋	炒青菜	金桔山粉圓	0	2	6	3	3	100	31	28	791
	蔬食日		海苔香鬆、白米	鳳梨、魚片	香菇、花瓜、油豆腐	洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	青菜	金桔汁、山粉圓									

