

德光中學109年12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 | 油脂 | 醣類 | 蛋白質 | 脂肪 | 總熱量 | | | |
|---------|-------|-------|-------------------|---------------|-----------------|--------------|-----|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|-----|--|
| 3F | 12/1 | 二 | 芝麻飯 | 蘑菇豬排/燒 | 青花雞柳/炒 | 大胖胖果 | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯 | 0 | 1.8 | 6.5 | 2.7 | 3 | 107 | 34 | 29 | 838 | |
| | | | 白米、黑芝麻 | 豬排、蘑菇 | 青花菜、雞柳 | 大胖胖果 | 青菜 | 榨菜、肉絲 | | | | | | | | | | |
| | 12/2 | 三 | 維力炸醬麵 | 香酥炸雞腿/炸 | 蒼蠅頭/炒 | 梅花肉圓 | 炒青菜 | 黃瓜魚丸湯 | 0 | 1.8 | 6 | 3 | 3.5 | 99 | 35 | 33 | 848 | |
| | | | 麵條、炸醬 | 雞腿 | 絞肉、韭菜花、豆干丁、豆豉 | 梅花肉圓 | 青菜 | 大黃瓜、魚丸 | | | | | | | | | | |
| | 12/3 | 四 | 白米飯 | 醬燒豬排/燒 | 什錦雞丁/炒 | 蔥爆豆干 | 炒青菜 | 筍片排骨湯 | 0 | 1.9 | 6 | 3.3 | 3 | 99.5 | 37 | 32 | 850 | |
| | | | 白米 | 豬排 | 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔 | 板豆腐、洋蔥、青蔥 | 青菜 | 筍片、排骨 | | | | | | | | | | |
| | 12/4 | 五 | 胚芽飯 | 鳳梨糖醋魚片/燒 | 三杯米血杏鮑菇/炒 | 南瓜滑蛋 | 炒青菜 | 檸檬杏仁愛玉 | 0.2 | 1.7 | 7 | 2.5 | 3 | 117 | 33 | 28 | 867 | |
| | 蔬食日 | | 白米、胚芽米 | 鮮魚片、新鮮鳳梨、糖醋醬 | 杏鮑菇、米血 | 南瓜、雞蛋 | 青菜 | 杏仁凍、愛玉凍、新鮮檸檬 | | | | | | | | | | |
| 4F | 12/7 | 一 | 白米飯 | 蒜味火鍋肉/涮 | 宮保雞丁/炒 | 海芽煎蛋 | 炒青菜 | 薑絲冬瓜湯 | 0 | 1.6 | 6 | 3.5 | 3 | 98 | 38 | 33 | 858 | |
| | | | 白米 | 火鍋肉片、高麗菜 | 雞丁、乾辣椒 | 雞蛋、海帶芽 | 青菜 | 冬瓜、薑絲 | | | | | | | | | | |
| | 12/8 | 二 | 地瓜飯 | 烤芝麻雞排/烤 | 小黃瓜炒肉片/炒 | 翡翠燴燒賣 | 炒青菜 | 鹽菜雞湯 | 0 | 1.8 | 6.5 | 2.8 | 2.5 | 107 | 34 | 27 | 823 | |
| | | | 地瓜、白米 | 雞排、白芝麻 | 小黃瓜、豬肉 | 燒賣、翡翠 | 青菜 | 鹽菜、雞丁 | | | | | | | | | | |
| | 12/9 | 三 | 白米飯 | 蜜汁豬排/燒 | 洋蔥雞丁/炒 | 泡菜寬粉條 | 炒青菜 | 丁香味噌湯 | 0 | 2 | 6.5 | 2.7 | 3 | 108 | 34 | 29 | 843 | |
| | | | 白米 | 豬排、蜜汁醬 | 雞丁、洋蔥 | 大白菜、寬粉、紅蘿蔔 | 青菜 | 丁香魚、板豆腐、味噌醬 | | | | | | | | | | |
| | 12/10 | 四 | 茄汁鐵板麵 | 椒鹽翅腿/炸 | 回鍋肉/炒 | 奶皇包 | 炒青菜 | 玉米濃湯 | 0 | 1.8 | 7.2 | 3 | 2.5 | 117 | 37 | 28 | 887 | |
| | | | 白麵條、玉米、青豆仁、洋蔥、蕃茄醬 | 翅腿 | 肉片、高麗菜、紅蘿蔔、板豆腐 | 奶皇包 | 青菜 | 玉米、雞蛋 | | | | | | | | | | |
| | 12/11 | 五 | 蛋包飯 | 蒲燒鯛魚/燒 | 關東煮/煮 | 蛋皮+海苔壽司 | 炒青菜 | 冬瓜山粉圓 | 0 | 2 | 6.6 | 3.5 | 3 | 117 | 40 | 33 | 940 | |
| | 蔬食日 | | 白米、雞蛋 | 鯛魚片、蒲燒醬 | 白蘿蔔、紅蘿蔔、高麗菜、玉米塊 | 蛋皮、海苔壽司 | 青菜 | 冬瓜磚、山粉圓 | | | | | | | | | | |
| 5F | 12/14 | 一 | 白米飯 | 五香滷雞腿/滷 | 韓式炒年糕/炒 | 咖哩花菜 | 炒青菜 | 黃瓜蛋花湯 | 0 | 2.3 | 7 | 2.5 | 2.5 | 117 | 34 | 25 | 848 | |
| | | | 白米 | 雞腿 | 年糕、高麗菜、魚板 | 花椰菜、咖哩粉 | 青菜 | 大黃瓜、雞蛋 | | | | | | | | | | |
| | 12/15 | 二 | 白米飯 | 蜜汁雞翅/煮 | 肉燥魯蛋/滷 | 四季豆甜不辣 | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯 | 0 | 1.9 | 6.5 | 3.2 | 2.5 | 107 | 37 | 29 | 855 | |
| | | | 白米 | 雞翅 | 肉燥、雞蛋 | 四季豆、甜不辣 | 青菜 | 榨菜、肉絲 | 1 | | | | | | | | | |
| | 12/16 | 三 | 胚芽飯 | 烤豬排/烤 | 紫蘇梅雞丁/燒 | 玉米芋頭炒蛋 | 炒青菜 | 南瓜蔬菜湯 | 0 | 1.9 | 6.8 | 3 | 2.5 | 112 | 37 | 28 | 861 | |
| | | | 胚芽、白米 | 豬排 | 雞丁、高麗菜、紫蘇梅醬 | 玉米、芋頭、紅蘿蔔、雞蛋 | 青菜 | 南瓜、高麗菜、洋蔥 | | | | | | | | | | |
| | 12/17 | 四 | 鴨肉粳麵 | 綜合雞柳條/炸 | 青花肉片/炒 | 烤銀絲卷 | 炒青菜 | 鴨肉粳料 | 0 | 1.8 | 7 | 2.5 | 2.5 | 114 | 33 | 25 | 835 | |
| | | | 麵條 | 雞柳、四季豆、地瓜 | 青花菜、肉片 | 銀絲卷 | 青菜 | 鴨肉、筍片 | | | | | | | | | | |
| | 12/18 | 五 | 蔥油拌飯 | 蒲燒鯛魚/烤 | 家常豆腐/燒 | 照燒花枝丸 | 炒青菜 | 珍珠奶茶 | 0 | 1.7 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 113 | 34 | 26 | 874 | |
| | 蔬食日 | | 白米、蔥油 | 鯛魚片、蒲燒醬 | 板豆腐、筍片、紅蘿蔔 | 花枝丸 | 青菜 | 珍珠、鮮奶、紅茶 | | | | | | | | | | |
| 2F + 行政 | 12/21 | 一 | 白米飯 | 無骨雞排/燒 | 蒙古烤肉/炒 | 焗烤白花 | 炒青菜 | 鹽菜雞湯 | 0 | 2.3 | 6 | 2.7 | 2.5 | 108 | 37 | 28 | 853 | |
| | | | 白米 | 雞排 | 豬肉、豆芽菜 | 起司、白花椰菜 | 青菜 | 鹽菜、雞丁 | | | | | | | | | | |
| | 12/22 | 二 | 胚芽飯 | 紅麴豬排/烤 | 打拋肉/煮 | 培根高麗菜 | 炒青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 0 | 2 | 6 | 2.7 | 3.5 | 100 | 33 | 31 | 830 | |
| | | | 胚芽、白米 | 豬排 | 絞肉、洋蔥、九層塔 | 高麗菜、培根 | 青菜 | 白蘿蔔、排骨 | | | | | | | | | | |
| | 12/23 | 三 | 地瓜飯 | 蒜味火鍋肉/涮 | 糖醋鳳梨雞丁/燒 | 翡翠蟹絲蒸蛋 | 炒青菜 | 味噌湯 | 0.2 | 1.8 | 6 | 3 | 3.5 | 102 | 35 | 33 | 860 | |
| | | | 地瓜、白米 | 火鍋肉片、高麗菜 | 雞丁、新鮮鳳梨 | 雞蛋、蟹絲、翡翠 | 青菜 | 板豆腐、味噌醬 | | | | | | | | | | |
| | 12/24 | 四 | 大滷麵 | 烤芝麻雞腿/烤 | 客家小炒/炒 | 雙色饅頭 | 炒青菜 | 滷麵料 | 0 | 2.5 | 7 | 2.5 | 2.5 | 118 | 34 | 25 | 853 | |
| | | | 麵條 | 雞腿、白芝麻 | 肉絲、黑木耳、板豆腐、干魷魚 | 雞蛋饅頭、黑糖饅頭 | 青菜 | 白蘿蔔、紅蘿蔔、雞蛋、肉羹、大白菜 | | | | | | | | | | |
| | 12/25 | 五 | 不用餐 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 蔬食日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3F | 12/28 | 一 | 柴魚酥飯 | 沙茶豬排/煮 | 宮保雞丁/炒 | 蛋刺白菜 | 炒青菜 | 鹽菜雞湯 | 0 | 1.7 | 6 | 3 | 3 | 98.5 | 35 | 30 | 823 | |
| | | | 白米、柴魚酥 | 豬排 | 雞丁、乾辣椒 | 大白菜、雞蛋 | 青菜 | 鹽菜、雞丁 | | | | | | | | | | |
| | 12/29 | 二 | 新營豆菜麵 | 香酥雞柳+地瓜條/炸 | 京醬肉片/炒 | 豬肉餡餅 | 炒青菜 | 黃瓜魚丸湯 | 0 | 1.7 | 6.3 | 2.8 | 3 | 103 | 34 | 29 | 829 | |
| | | | 豆菜麵、豆芽菜 | 雞柳、地瓜 | 肉片、洋蔥 | 豬肉餡餅 | 青菜 | 大黃瓜、魚丸 | | | | | | | | | | |
| | 12/30 | 三 | 白米飯 | 芝麻翅腿/燒 | 肉燥油豆腐/燒 | 紅絲炒蛋 | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯 | 0 | 1.6 | 6 | 4 | 2.5 | 98 | 42 | 33 | 873 | |
| | | | 白米 | 翅腿、白芝麻 | 絞肉、板豆腐 | 紅蘿蔔、雞蛋 | 青菜 | 紫菜、雞蛋 | | | | | | | | | | |
| | 12/31 | 四 | 地瓜飯 | 筍干扣肉/燒 | 蘋果咖哩魚蛋/燒 | 蔬菜冬粉 | 炒青菜 | 仙草蜜 | 0 | 1.8 | 7.5 | 1.7 | 2.5 | 137 | 29 | 21 | 870 | |
| | | 白米、地瓜 | 豬肉、筍干 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、魚蛋、蘋果 | 冬粉、高麗菜、豆芽菜 | 青菜 | 仙草凍 | | | | | | | | | | | |
| | 1/1 | 五 | 元旦不用餐 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 蔬食日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |