

臺南市東區私立德光中學109-12/01-12/31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	醃類	熱量					
12/1	二	4F	什錦炒麵/炒	京鑽豬排/煎	紅燒雞/煮	韭菜豆干/炒	炒青菜/炒	玉米排骨湯煮	107	26	27	780					
			麵條200 高麗菜10 木耳5	豬排45	雞丁40 紅蘿蔔15白蘿蔔20	韭菜1 豆干35	青菜60	玉米 10 排骨10									
12/2 三章一Q	三		白飯/煮	唐楊炸雞/炸	沙茶肉片/炒	三杯白花/炒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	99	25.8	22.5	717.5					
			白米120	雞丁45	沙茶適量 豆芽菜45 肉片30	白花菜50 薑1九層塔1	青菜60	豆薯10 蛋液10									
12/3	四		五穀飯/煮	高麗肉丝/炒	蜜汁雞/煮	柴魚豆腐/煮	炒青菜/炒	香菇雞湯/煮	81.5	28.9	28	708.5					
			五穀米10 白米110	高麗菜30 肉丝30	雞丁45	柴魚適量 豆腐45	青菜60	香菇5 雞丁10 白蘿蔔10									
12/4	五		白飯/煮	沙茶魚柳/煮	韓式寬粉/炒	蟹絲蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	綠豆粉角/煮	81.5	24	25	681					
			白米120	洋蔥30 虱目魚柳45	寬粉20 黃豆芽10	蟹丝5 蛋液35	青菜60	綠豆10 粉角10									
12/7	一	5F	白飯/煮	梅醬翅腿/煮	咖哩豬肉冬粉/炒	日式照燒豆腐/煮	青菜/炒	筍絲肉絲湯/煮	85	30	28	729					
			白米120	翅腿45	咖哩適量 冬粉20木耳5高麗菜10 絞肉20	柴魚適量 豆腐45	青菜60	筍絲10 肉絲10									
12/8	二		小米飯/煮	蜜汁豬排/煮	三杯雞/炒	洋蔥炒蛋/炒	青菜/炒	仙草蜜/煮	91.5	28.2	25	719.5					
			小米10 白米110	豬排45	雞丁45薑1九層塔1	洋蔥20蛋液35	青菜60	仙草15									
12/9 三章一Q	三		白飯/煮	香酥雞翅/炸	京醬肉片/煮	蝦皮大白/煮	青菜/炒	花瓜雞湯/煮	102	26	22.5	755					
			白米120	雞翅45	高麗菜25 肉片35	蝦皮適量 大白菜35	青菜60	雞丁10									
12/10	四		麻醬麵/煮	滷豬排/煮	蒙古炒雞/炒	水煎包/煎	青菜/炒	韭菜豬血湯/煮	107	25	28	780					
			麻醬適量 麵條200	豬排45	雞丁45 豆芽菜20	水煎包50	青菜60	韭菜1 豬血10									
12/11	五	2F	紫米飯/煮	蒲燒雕/蒸	翡翠蒸蛋/蒸	什錦白花/炒	青菜/炒	味噌湯/煮	102	26	22.5	755					
			紫米20 白米100	蒲燒雕35	翡翠適量 蛋液35	紅蘿蔔10 白花菜45	青菜60	味噌適量 豆腐10									
12/14	一		大滷麵/煮	滷雞腿/煮	醬爆肉片/炒	煉乳銀絲卷/炸	炒青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780					
			油麵200	雞腿45	豆芽菜25 肉片35	煉乳銀絲卷35	青菜60	蛋液10 紅蘿蔔10蛋液10									
12/15	二		小米飯/蒸	酸菜排骨肉/煮	沙茶雞丁/煮	燒賣/蒸	炒青菜/炒	當歸豆皮湯/煮	102	26	25	755					
			小米10 白米110	酸菜適量 排骨肉45	雞丁45高麗菜25	蟹黃燒賣15	青菜60	當歸適量 豆皮10 大白菜10									
12/16 三章一Q	三		白飯/煮	咖哩雞/煮	筍絲肉絲/炒	蝦仁蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	冬至熱湯圓/煮	81.5	25.8	22.5	717.5					
			白米120	雞丁40馬鈴薯25紅蘿蔔20	筍絲25肉絲35	蝦仁10蛋液35	青菜60	紅豆15 湯圓10									
12/17	四	3F	五穀飯/煮	鐵板燒肉/煎	韓式炸雞/炒	麻油麵線/煮	炒青菜/炒	關東煮/煮	85	28.9	28	708.5					
			五穀米10 白米110	豬排45	雞丁45高麗菜35	麵線25薑片1	青菜60	紅蘿蔔10白蘿蔔10黑輪適量									
12/18	五		白飯/煮	花枝蝦排/炸	泰式花枝 /炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	浮水魚羹/煮	81.5	25.8	22.5	717.5					
			白米120	花枝蝦排50	白花菜40花枝25	蛋液35玉米粒10	青菜60	大白菜10 魚羹10									
12/21	一		白飯/煮	黑胡椒翅腿/煮	洋蔥肉絲/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	翅小腿45	洋蔥25 肉絲35	紅蘿蔔15蛋液35	青菜60	榨菜1肉絲10									
12/22	二		胚芽飯/煮	香腸/煎	蒜香雞/煮	滷味什錦/煮	炒青菜/炒	高麗雞湯/煮	102	26	25	755					
			胚芽米10 白米110	香腸25	蒜適量 白蘿蔔25雞丁35	豆干25海帶30杏鮑菇5	青菜60	高麗菜10 雞丁10									
12/23 三章一Q	三	4F	白飯/煮	沙茶豬排/煮	翡翠蒸蛋/蒸	芝麻白花/炒	炒青菜/炒	豆薯三絲湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	沙茶適量豬排45	翡翠適量 蛋液35	芝麻適量 白花菜45	青菜60	豆薯絲10紅蘿蔔10木耳2									
12/24	四		咖哩烏龍麵/煮	砂鍋魚柳/煮	毛豆百頁/炒	雙色地瓜球/炸	炒青菜/炒	咖哩麵料/煮	102	26	25	755					
			烏龍麵200	魚柳45大白菜20沙茶適量	毛豆5 百頁35	地瓜球30	青菜60	咖哩適量 火鍋料15馬鈴薯20									
12/25	五		不供餐														
12/28	一		4F	肉燥刀削麵/煮	雞腿排/烤	京醬肉絲/炒	雙色地瓜球/炸	炒青菜/炒	蘿蔔貢丸湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5				
				肉燥適量 刀削麵200	雞腿排45	京醬適量 肉絲30芥蘭菜20	地瓜球30	青菜60	白蘿蔔10 貢丸適量								
12/29	二			五穀飯/煮	醬燒排骨/煮	蜜汁雞/煮	三杯豆腐/煮	炒青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5				
		五穀米10白米110		排骨40白蘿蔔25	雞丁45 白芝麻適量	薑1 九層塔1豆腐35	青菜60	冬瓜10 大骨適量									
12/30 三章一Q	三	白飯/煮		叉燒豬排/煮	洋蔥燒雞/煮	高麗菜炒蛋/炒	炒青菜/炒	燒仙草/煮	81.5	25.8	22.5	717.5					
		白米120		豬排45	雞丁45洋蔥25	高麗菜25蛋液35	青菜60	綠豆10湯圓10粉角5									
12/31	四	香鬆飯/煮		宮保雞翅/煮	絞肉豆干/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	蘿蔔海結湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5					
		香鬆適量 白米120		雞翅45	絞肉20豆干30	冬粉20 高麗菜15	青菜60	白蘿蔔10 海帶結10									