

## 臺南市東區私立德光中學1091/4-1/20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
1/4	一	5F	小米飯/煮	雞腿排/烤	冬瓜燉肉/煮	韭菜豆乾/炒	青菜/炒	大麥粉角/煮	85	30	28	729
			小米10 白米110	雞排排45	冬瓜25 肉丁35	韭菜1 豆干35	青菜70	大麥茶50 粉角10				
1/5	二		白飯/煮	高麗肉片/炒	葵瓜子炒雞/炒	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	91.5	28.2	25	720
			白米120	高麗菜35 肉片30	雞丁40 葵瓜子適量 地瓜25	玉米粒20蛋液30	青菜70	味噌適量 海芽10				
1/6	三		胚芽飯/煮	香酥雞翅/炸	番茄燉肉/煮	蝦皮大白/煮	青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	102	26	22.5	755
			白米110 胚芽米10	雞翅45	番茄25肉丁35洋蔥20	蝦皮適量 大白60	青菜70	大黃瓜20 魚丸適量				
1/7	四		白飯/煮	宮保排骨/炒	三杯雞/炒	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	韭菜豬血湯/煮	107	25	28	780
			白米120	排骨45 米血適量 乾花生5	雞丁45 薑1 九層塔1 筍片10	冬粉20 高麗10紅蘿蔔5	青菜70	韭菜1 豬血10				
1/8	五		咖哩烏龍麵DIY/煮	糖醋魚柳/煮	海帶豆干/炒	高麗菜包/蒸	青菜/炒	咖哩醬料/煮	102	26	22.5	755
			烏龍麵200	虱目魚柳40 洋蔥20	海帶20 豆干35	高麗菜包50	青菜70	馬鈴薯15 火鍋料適量				
1/11	一	2F	白飯/煮	無骨雞排/炸	豆腐肉燥/煮	燒賣/蒸	青菜/炒	關東煮/煮	102	28	28	780
			白米120	無骨雞排45	豆腐35絞肉25	燒賣20	青菜70	白蘿蔔15 米血黑輪適量				
1/12	二		糙米飯/煮	蒙古炒肉/炒	蜜汁雞/煮	沙茶寬粉/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	26	25	755
			糙米10 白米110	肉絲30 豆芽菜20 紅蘿蔔10	雞丁35 洋蔥20	沙茶適量 寬粉20	青菜70	綠豆10				
1/13	三		白飯/煮	烤雞翅/烤	馬鈴薯燉排骨/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	金菇紫菜湯/煮	81.5	25.8	22.5	718
			白米120	雞翅45	馬鈴薯25 紅蘿蔔15排骨10	翡翠適量 蛋液35	青菜70	金針菇10紫菜5				
1/14	四		大滷麵/煮	帶骨豬排/煮	玉米燒雞/煮	水煎包/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	85	28.9	28	709
			油麵200	帶骨豬排40	雞丁45 玉米20	水煎包50	青菜70	蛋液10 蘿蔔10肉羹10				
1/15	五		五穀飯/煮	蒲燒雞/蒸	麻油豆腐/煮	青花木耳/煮	青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	81.5	25.8	22.5	718
			五穀米10白米110	蒲燒雞30	高麗菜25 豆腐35	青花菜45 木耳2	青菜70	大瓜10 魚丸5				
1/18	一	3F	白飯/煮	卡拉雞腿堡/炸	小瓜燉肉/煮	家常豆腐/煮	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	28	28	780
			白米120	卡拉雞腿堡45	小黃瓜25 肉丁35	豆腐45 筍片35	青菜70	香菇5 雞丁10 白蘿蔔10				
1/19	二		胚芽飯/煮	宮保雞丁/炒	瓜仔絞肉豆干/煮	蔬菜寬粉/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	26	25	755
			胚芽米10 白米110	馬鈴薯15 雞丁40 油花生5	絞肉35豆干20	豆芽菜15寬粉10	青菜70	綠豆10粉角5				

\* 本公司使用之豬肉為國產豬肉