

德光中學110年1/4-1/19營養 葷食 菜單 久大食品便當廠提供 營養師：尹青子 <9Y21070018>												
	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
2F	1/4	一	魯麵/煮	刈包/蒸	烤雞腿排/烤	煎蛋/煎	炒青菜	魯麵羹/煮	96	28	27	739
			麵條	刈包	雞腿排	雞蛋	青菜	大白菜.筍絲.蘿蔔				
	1/5	二	白米飯/煮	糖醋鳳梨排骨/炒	麻婆豆腐/煮	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	98	28	26	738
			白米	排骨.小黃瓜.鳳梨	豆腐.洋蔥.絞肉	花椰菜.起司	青菜	白蘿蔔.排骨				
	1/6	三	胚芽飯/煮	法式炒雞/炒	蒙古烤肉/炒	吻仔魚燴蛋/蒸	炒青菜	味噌湯/煮	97	27	27	739
			白米.胚芽	雞肉	豬肉.蔬菜	雞蛋.吻仔魚	青菜	豆腐.柴魚片				
	1/7	四	白米飯/煮	蜜汁翅腿*2/烤	酸白菜肉片/炒	滷味什錦/滷	炒青菜	金針紫菜湯/煮	95	27	25	713
			白米	翅腿*2	豬肉.酸白菜	豆干.海結.皇帝豆	青菜	乾紫菜.金針菇				
3F	1/8	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚/燒	韓式青花魷魚/炒	番茄炒蛋/炒	炒青菜	麥香紅茶/煮	96	28	28	748
	蔬食日		白米	土魷魚	魷魚.青花菜	雞蛋.番茄	青菜	紅茶包				
	1/11	一	茄汁義大利麵/煮	烤雞腿/烤	椒鹽杏鮑菇/炒	什錦滷味/魯	炒青菜	茄汁肉醬/煮	101	29	27	763
			麵條.培根	雞腿	杏鮑菇	百頁.海結.黑輪	青菜	絞肉.番茄.洋蔥				
	1/12	二	白米飯/煮	鳳梨筍干扣肉/魯	滑蛋燒賣/蒸	客家小炒/炒	炒青菜	味噌湯/煮	98	27	26	734
			白米	豬肉.筍干.鳳梨	燒賣.蛋餃	豆干.乾魷魚.肉絲	青菜	豆腐.柴魚片				
	1/13	三	芝麻飯/煮	干貝燒雞/炒	洋蔥肉絲/炒	蒸蛋/蒸	炒青菜	玉米海結湯/煮	95	27	26	722
			白米.芝麻	雞丁.金干貝	豬肉絲.洋蔥	雞蛋	青菜	玉米.海結				
4F	1/14	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	三杯雞/炒	柴魚玉子燒/煎	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	96	28	28	748
			白米	肉片.時蔬	雞丁	雞蛋.柴魚	青菜	乾子菜.雞蛋				
	1/15	五	白米飯/煮	柳葉魚干貝酥/炸	家常豆腐/炒	焗烤地瓜/烤	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	100	27	29	769
	蔬食日		白米	柳葉魚.干貝酥	豆腐	地瓜.起司絲	青菜	冬瓜磚.山粉圓				
	1/18	一	北海道燉飯/炒	泰式雞排/烤	什錦火鍋/煮	梅花肉圓/蒸	炒青菜	燉飯醬料/煮	99	27	27	747
			白米	雞排	高麗菜.玉米.海結.火鍋料	梅花肉圓	青菜	洋蔥.馬鈴薯.絞肉.玉米粒				
	1/19	二	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	三色蛋/蒸	蒼蠅頭/炒	炒青菜	奶茶/煮	97	28	29	761
			白米	豬排	雞蛋.鴨蛋.皮蛋	豆干.四季豆.豆豉	青菜	紅茶.奶水				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉