

臺南市東區私立德光中學110/1/28-2/3寒假輔導菜單										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	
1/28	四	4F	白飯/煮	三杯翅腿/煮	豆腐肉燥/煮	肉圓/蒸	青菜/炒	韭菜豬血湯/煮	81.5	28.9	28	708.5	
			白米120	翅小腿*3	豆腐40肉燥30	肉圓50	青菜60	韭菜1豬血10					
1/29	五		胚芽飯/煮	糖醋魚柳/煮	韓式寬粉/炒	蟹絲蒸蛋/蒸	青菜/炒	綠豆粉角/煮	81.5	24	25	681	
			胚芽米10 白米110	虱目魚柳40洋蔥20	寬粉20 黃豆芽10	蟹絲5 蛋液35	青菜60	綠豆10 粉角10					
2/1	一		白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	佛蒙特咖哩豬/煮	鮮蔬黑輪/炒	青菜/炒	筍絲肉絲湯/煮	85	30	28	729	
			白米120	雞腿排40	馬鈴薯25紅蘿蔔15豬肉35	黑輪15 豆芽菜20	青菜60	筍絲10 肉絲10					
2/2	二		茄汁肉醬麵/煮	鹹酥雞/炸	水煎包/蒸	蔥蛋捲/煎	青菜/炒	玉米濃湯/煮	91.5	28.2	25	719.5	
			茄汁肉醬適量 麵條200	雞丁45地瓜20	水煎包50	蔥適量 蛋液30	青菜60	玉米粒10洋蔥10蛋液5					
2/3 三章一Q	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	宮保雞丁/炒	高麗三色/炒	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	26	22.5	755	
			白米120	豬排45	米血適量雞丁40油花生5	高麗菜60紅蘿蔔5	青菜60	雞丁10白蘿蔔10香菇5					
【本公司使用之豬肉皆為國產豬肉，請安心食用】													