

德光中學110年1/28-2/3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
1/28	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				
1/29	五	白米飯/煮	土魷魚條/炸	家常豆腐/炒	焗烤地瓜/烤	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	100	27	29	769
		白米	土魷魚條	豆腐	地瓜.起司絲	青菜	冬瓜磚.山粉圓				
2/1	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				
2/2	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	豆干.乾魷魚.肉絲	青菜	豆腐.柴魚片				
2/3	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				

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉