德光中學110年1月葷食菜單　　大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
	1/28	四	白米飯	筍乾肉角/燒	梅子雞/炒	五香茶葉蛋	炒青菜	紅白K玉米湯	0	2	7	3	3	114	33.3	25	835
			白米	肉角、筍干	雞肉.高麗菜.梅子醬	雞蛋.滷包	青菜	紅白蘿蔔、玉米									
	1/29	五	義大利肉醬麵	蜜汁翅腿*2/燒	什錦火鍋/燒	芝麻包	炒青菜	玉米濃湯	0	2	6	2	3	113	33.5	25.5	874
			麵條、絞肉、玉米、紅蘿蔔	翅腿、蜜汁醬	紅白蘿蔔、玉米.豆腐	芝麻包	青菜	玉米、雞蛋									
	2/1	一	芝麻飯	香雞排/炸	四季豆燒肉/燒	紅絲炒蛋	炒青菜	鹽菜雞湯	0	2	6	3	3	108	37.2	28	852.5
			白米、黑芝麻	雞排	豬肉、四季豆	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	鹽菜、雞肉									
	2/2	二	豬油拌飯	烤豬排/烤	京醬雞柳/炒	高麗甜不辣	炒青菜	薑絲海芽湯	0	2	6	3	4	100	32.9	31	830
			白米、豬油	豬排	雞柳、豆芽菜	甜不辣.高麗菜	青菜	海帶芽									
	2/3	三	白米飯	糖醋魚片/燒	咖哩魚蛋/燒	蔬菜冬粉	炒青菜	珍珠奶茶	0	2	6	3	4	102	34.8	32.5	859.5
	蔬食日		白米	鮮魚片.糖醋醬	馬鈴薯.紅蘿蔔.魚蛋	冬粉.蔬菜	青菜	紅茶.鮮奶.小珍珠									

營養師：侯佳伶　營養字:第010495號　　台南市安南區永安路98號　　**＊本公司使用之豬肉為國產豬肉**