

臺南市東區私立德光中學110-2/22-2/26菜單														嘉丞食品工廠			
日期	星期	供餐樓	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					
2/22	一	5F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	筍干燉肉/煮	海鮮冬粉/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	102	26	25	755					
			白米120	雞腿排45	筍干10 肉丁35	蝦仁10花枝10冬粉20	青菜60	味噌適量 豆腐10									
2/23	二		地瓜飯/煮	鐵路豬排/煮	醬爆雞/煮	丁香花生豆干/炒	炒青菜/炒	海結排骨湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5					
			地瓜10白米120	豬排35	雞丁35 小黃瓜20	丁香適量花生適量豆干30	青菜60	海帶結10 排骨10									
2/24	三		白飯/煮	三杯雞排/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	大瓜什錦/煮	炒青菜/炒	關東煮/煮	85	28.9	28	708.5					
			白米120	薑1九層塔1雞排45	蛋液30 紅蘿蔔20	大黃瓜45金針菇5	青菜60	白蘿蔔15 黑輪適量									
2/25	四		小米飯/煮	鐵板燒肉/煎	蜜汁雞/煮	麻婆豆腐/煮	炒青菜/炒	韭菜豬血湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5					
			小米10 白米110	鐵板燒肉45	雞丁35洋蔥25	豆腐45絞肉10	青菜60	韭菜1 豬血10									
2/26	五		大滷麵/煮	花枝蝦排/炸	紅燒蝦仁冬瓜什錦/煮	高麗菜包/蒸	炒青菜/炒	大滷湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5					
		油麵200	花枝蝦排50	冬瓜40紅蘿蔔10車輪5 蝦仁10	高麗菜包50	青菜60	蛋液15筍絲10紅蘿蔔10 木耳1 花枝羹10										