

德光中學109年3/1~3/31營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	
3/2	二		義大利肉醬麵/炒	無骨香雞排/炸	黑胡椒馬鈴薯/蒸	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	玉米濃湯/水煮	106	26	28.5	785	四樓
		食材	麵條/肉醬/三色豆	無骨香雞排	馬鈴薯/黑胡椒	奶皇包	青菜	玉米/雞蛋/馬鈴薯					
3/3	三	三章-Q日	胚芽飯/水煮	黑胡椒豬排/煎	蜜汁燒雞/燒	柴魚燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/水煮	98	27	28	752	四樓
		食材	白米/胚芽	黑胡椒豬排	雞丁/地瓜	花枝丸	青菜	豆薯/雞蛋					
3/4	四		廣東粥/水煮	芝麻翅小腿*2/烤	京醬肉絲/炒	香酥銀絲卷/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	26	28.5	801	四樓
		食材	白米	翅小腿/芝麻	豆芽菜/豬肉絲	銀絲卷	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋					
3/5	五		白飯/水煮	蒲燒鯛/烤	泡菜年糕/炒	玉米三色炒蛋/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	108	22	27.5	768	四樓
		食材	白米	蒲燒鯛魚	年糕/泡菜	雞蛋/三色豆	青菜	綠豆湯/水煮					
3/8	一		白飯/水煮	烤雞腿排/烤	蒜味肉片/炒	梅粉地瓜薯條/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	102	27	28	768	五樓
		食材	白米	雞腿排	豬肉片/高麗菜	地瓜薯條/黑輪	青菜	海帶芽/雞蛋					
3/9	二		胚芽飯/水煮	紅燒控肉/魯	咖哩雞/燴	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	99	27	28	756	五樓
		食材	白米/胚芽	豬肉/蘿蔔	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	燒賣/雞蛋	青菜	味噌/豆腐					
3/10	三	三章-Q日	炒麵/炒	無骨香雞排/炸	肉燥蒸蛋/蒸	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/水煮	110	28	27.5	800	五樓
		食材	麵條/蔬菜	無骨香雞排	雞蛋/絞肉	黑糖饅頭/蒸	青菜	蘿蔔/魚丸					
3/11	四		廣東粥/水煮	鐵板豬排/煎	台南肉圓/蒸	奶焗馬鈴薯/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	27	29	809	五樓
		食材	白米	豬排	台南肉圓	馬鈴薯/奶油	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋					
3/12	五		地瓜飯/水煮	蒲燒鯛/烤	皮蛋豆腐/燒	扁魚白菜/炒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	104	26	27.5	768	五樓
		食材	白米/地瓜	蒲燒鯛魚	豆腐/皮蛋	大白菜/扁魚適量	青菜	冬瓜糖磚/粉圓					
3/15	一		胚芽飯/水煮	卡拉雞腿堡/炸	打拋豬肉/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	98	28	29	765	二樓
		食材	白米/胚芽	卡拉雞腿堡	豬肉/洋蔥/九層塔	燒賣/雞蛋	青菜	金針菇/筍絲					
3/16	二		廣東粥/水煮	黑胡椒醬豬排/魯	左宗棠雞/燒	梅粉地瓜/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	106	26	28	780	二樓
		食材	白米	豬排/黑胡椒醬	雞肉/蔬菜	地瓜/梅粉	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋					
3/17	三	三章-Q日	白飯/水煮	蜜汁翅腿*2/烤	蒜味肉片/炒	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲海芽湯/水煮	98	28	26	738	二樓
		食材	白米	翅小腿	豬肉片/青菜	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	海帶芽					
3/18	四		炒麵/炒	烤雞腿排/烤	什錦滷味/魯	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	關東煮湯/水煮	98	28	28	756	二樓
		食材	麵條/蔬菜	雞腿排	豆干/海帶/花生	奶皇包	青菜	蘿蔔/黑輪					
3/19	五		飢餓日										
3/22	一		白飯/水煮	蜜汁豬排/烤	三杯杏鮑菇雞/炒	刺瓜魚丸/燴	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/水煮	101	26	28.5	765	三樓
		食材	白米	豬排	雞肉/杏鮑菇/九層塔	刺瓜/魚丸	青菜	榨菜/肉絲					
3/23	二		胚芽飯/水煮	芝麻烤腿排/烤	紅燒排骨/魯	玉米奶酥/炸	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	104	27	29	785	三樓
		食材	白米/胚芽	雞腿排/芝麻	排骨/蘿蔔	玉米奶酥	青菜	冬瓜糖磚/粉圓					
3/24	三	三章-Q日	小米飯/水煮	地瓜鹹酥雞/炸	肉燥滷蛋/魯	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	103	29	28	780	三樓
		食材	白米/小米	雞丁/地瓜條	雞蛋/絞肉	燒賣/翡翠	青菜	豆腐/味噌					
3/25	四		炒麵/炒	烤翅小腿*2/烤	高麗菜肉片/炒	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/水煮	106	28	27	779	三樓
		食材	麵條/蔬菜	翅小腿/芝麻	豬肉片/高麗菜	豆腐/五味醬	青菜	紫菜/雞蛋					
3/26	五		什錦粥/煮	蒲燒鯛/烤	茶葉蛋/魯	雞蛋饅頭/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	28	28	804	三樓
		食材	白米	蒲燒鯛魚	雞蛋	雞蛋饅頭	青菜	玉米/蝦仁/蔬菜					
3/29	一		炒麵/炒	日式豬排/炸	關東煮/煮	茄汁蝦仁捲/炒	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/水煮	99	25	29	757	四樓
		食材	麵條/蔬菜	日式豬排	蘿蔔/火鍋料	蝦仁捲	青菜	魚丸/蘿蔔					
3/30	二		芝麻飯/水煮	烤雞腿排/烤	肉燥豆腐/魯	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/水煮	107	27	28	788	四樓
		食材	白米/芝麻	雞腿排	豆腐/絞肉	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	冬瓜糖磚/粉圓					
3/31	三	三章-Q日	什錦粥/煮	洋蔥豬排/魯	什錦滷味/魯	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	25	27.5	788	四樓
		食材	白米	豬排/洋蔥	豆干/海帶/花生	黑糖饅頭/蒸	青菜	玉米/蝦仁/蔬菜					

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉

營養師：劉睿捷 營養字：007030 地址：台南市中華北路一段203巷73號

