

德光中學110年3月營養**葷食**菜單

久大食品便當廠提供 地址：台南市安平區平豐路391巷22弄14號 營養師：尹青子 營養字：第009713號

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
3/2	二	白米飯/煮	香酥肉排/炸	肉燥滷蛋/滷	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	121	26	25	813
		白米	雞腿排	雞蛋,肉燥	甜不辣,高麗菜	青菜	冬菜,冬粉				
3/3	三	地瓜飯/煮	梅醬翅腿/烤	蒜泥肉片/炒	拌四寶/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	120	25	27	823
三章一Q		白米,地瓜	翅腿	肉片,高麗菜	豆干,紅蘿蔔,玉米,毛豆	青菜	冬瓜磚,山粉圓				
3/4	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	翡翠燒賣/蒸	番茄炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817
		白米	雞腿丁,馬鈴薯	燒賣,翡翠	番茄,雞蛋	青菜	魚丸,海帶芽				
3/5	五	白米飯/煮	樹子蒸旗魚/蒸	家常豆腐/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	菜頭玉米湯/煮	121	26	24	804
蔬食日		白米	旗魚片	豆腐	花椰菜,起司絲	青菜	白蘿蔔,玉米				
3/8	一	炒麵/炒	綜合鹽酥雞/炸	肉包/蒸	炒滷味/炒	炒青菜	酸辣湯/煮	125	26	25	829
		麵條,肉絲,時蔬	雞翅,洋蔥	肉包	百頁,海結,黑輪	青菜	筍絲,豆腐,雞蛋,蔬菜				
3/9	二	白米飯/煮	烤雞腿排/烤	打拋肉/炒	干貝綠湖蒸蛋/蒸	炒青菜	檸檬愛玉/煮	117	26	24	788
		白米	雞腿排	絞肉,豆干,洋蔥	雞蛋,干貝,翡翠	青菜	愛玉,檸檬汁				
3/10	三	白米飯/煮	沙嗲肉片/炒	韓式粉條/炒	茄汁甜不辣/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	122	25	24	804
三章一Q		白米	豬肉片,洋蔥	寬冬粉,紅蘿蔔,黃豆芽	甜不辣,彩椒	青菜	貢丸				
3/11	四	芝麻飯/煮	沙沙醬香雞排/炒	肉燥貢丸/滷	玉米炒蛋/炒	炒青菜	金針紫菜湯/煮	125	25	25	825
		白米,芝麻	雞排	貢丸,絞肉	玉米,雞蛋	青菜	金針菇,乾紫菜				
3/12	五	白米飯/煮	土魷魚條+花枝丸/炸	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	124	25	25	821
蔬食日		白米	土魷魚條,花枝丸	馬鈴薯,杏鮑菇	大白菜,魚羹	青菜	雞蛋,高麗菜				
3/15	一	滷麵/煮	刈包/蒸	古早味豬排+酸菜/炒	起司薯條/烤	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
		麵條,時蔬	刈包	豬排,酸菜	馬鈴薯,起司	青菜	紅蘿蔔,筍絲,雞蛋				
3/16	二	白米飯/煮	雞腿排/烤	客家小炒/炒	三色蛋/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	128	26	24	832
		白米	雞腿排	豆干,杏鮑菇	雞蛋,鴨蛋,皮蛋	青菜	雞蛋,乾紫菜				
3/17	三	地瓜飯/煮	梅醬翅腿/炒	蒼蠅頭/炒	佛跳牆/煮	炒青菜	玉米海結湯/煮	118	25	26	806
三章一Q		白米,地瓜	翅腿	絞肉,豆干,青龍椒	豬肉,芋頭,蔬菜	青菜	玉米,海結				
3/18	四	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	五更腸旺/煮	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	珍珠奶茶/煮	126	25	25	829
		白米	雞丁	酸菜,黑輪,豬肉,百頁	蛋餃,高麗菜	青菜	粉圓,紅茶包,奶水				
3/19	五	飢餓體驗日									
蔬食日											
3/22	一	鮭魚肉絲蛋炒飯/炒	烤翅腿*2/烤	麻辣燙/煮	客家蘿蔔糕/炒	炒青菜	海苔金針湯/煮	125	24	24	812
		白米,鮭魚,雞蛋,豬肉,蔬菜	翅腿	豆腐,海帶結,黑輪,蘿蔔	蘿蔔糕	青菜	海苔絲,金針菇				
3/23	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	催淚蛋/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24	844
		白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋,豆干,青龍椒	冬粉,絞肉,蔬菜	青菜	排骨,白蘿蔔				
3/24	三	白米飯/煮	茄醬豬排/炒	三杯油豆腐/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜	金桔檸檬/煮	121	25	25	809
三章一Q		白米	豬排	豆腐,九層塔	珍珠丸子	青菜	金桔汁,檸檬汁				
3/25	四	白米飯/煮	干貝燒雞/炒	蔥爆肉絲/炒	海苔蒸蛋/蒸	炒青菜	味噌湯/煮	125	25	25	825
		白米	雞丁,金干貝,豆腐	豬肉,蔬菜	雞蛋,海苔	青菜	豆腐,柴魚片,味噌				
3/26	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	宮保豆腐	魷魚花椰菜/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	24	24	800
蔬食日		白米	土魷魚條	豆腐,筍片,花生	魷魚,花椰菜	青菜	素肉,當歸包				
3/29	一	茄汁義大利麵/炒	BBQ烤翅腿*2/烤	梅花肉圓/蒸	普羅旺斯鮮蔬/炒	炒青菜	南瓜濃湯/煮	126	25	27	847
		牛排麵,三色豆,洋蔥,絞肉,馬鈴薯	翅腿	肉圓	青花菜,玉米筍,香菇	青菜	南瓜,馬鈴薯,玉米				
3/30	二	芝麻飯/煮	泰式椒麻雞/炒	鹹蛋起司玉米/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	冬瓜仙草	124	25	25	821
		白米,芝麻	雞丁,高麗菜	玉米粒,鹹蛋,起司	蛋餃,高麗菜	青菜	冬瓜磚,仙草凍				
3/31	三	白米飯/煮	糖醋排骨/燴	肉末粉絲/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	120	26	27	827
三章一Q		白米	豬肉,蔬菜	冬粉,絞肉,高麗菜	雞蛋,大黃瓜	青菜	豆腐,柴魚片,味噌				

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉