

臺南市東區私立德光中學11003月菜單													嘉丞食品工廠			
日期	星期	供餐樓層	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				
3/2	二	2F	白飯/煮	蠔油雞排/煮	蕃茄燉肉/煮	肉末冬粉/炒	青菜/炒	海結排骨湯/煮	107	26	27	780				
			白米120	雞排50	肉丁35蕃茄20馬鈴薯30	絞肉10冬粉20	青菜60	海帶結10排骨10								
3/3 三章一Q	三		燕麥飯/煮	三杯雞/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	大瓜魚板/煮	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	99	25.8	22.5	718				
			燕麥米10白米110	雞丁40百頁20薑1 九層塔1	紅蘿蔔20蛋液35	大黃瓜45	青菜60	薑絲1冬瓜10								
3/4	四		白飯/煮	滷豬排/煮	蜜汁雞/炒	蟹黃燒賣/蒸	青菜/炒	韭菜豬血湯/煮	81.5	28.9	28	709				
			白米120	豬排45	蜜汁適量 雞丁35 洋蔥20	蟹黃燒賣*1	青菜60	韭菜1豬血10								
3/5	五		什錦炒麵/炒	五柳枝魚柳/煮	章魚燒黑輪/煮	黃金小饅頭/炸+煉乳	青菜/炒	綠豆粉角湯/煮	81.5	24	25	681				
			麵條200高麗菜20木耳1	筍絲15紅蘿蔔10木耳1虱目魚柳35	黑輪45柴魚適量	煉乳適量 銀絲捲35	青菜60	綠豆10粉角10								
3/8	一	3F	白飯/煮	蔥爆高麗肉片/炒	泰式打拋肉/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	味噌湯/煮	85	30	28	729				
			白米120	高麗菜35 肉片30	番茄15九層塔1豆干20絞肉30	鍋貼20	青菜60	味噌適量 豆腐10								
3/9	二		糙米飯/煮	玉米燒雞/煮	泡菜肉片/炒	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	海結排骨湯/煮	91.5	28.2	25	720				
			糙米10白米110	雞丁35 玉米粒25	泡菜30 肉片35	冬粉20絞肉10	青菜60	海帶結10排骨10								
3/10 三章一Q	三		白飯/煮	五香冬瓜肉丁/煮	三杯雞/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	豆薯三絲湯/煮	102	26	22.5	755				
			白米120	冬瓜40肉丁35	雞丁35 薑1九層塔1	紅蘿蔔20 蛋液35	青菜60	豆薯絲10木耳1 紅蘿蔔5								
3/11	四		大滷麵/煮	燒烤雞腿排/烤	洋蔥肉絲/煮	雙色地瓜球/炸	青菜/炒	大滷湯/煮	107	25	28	780				
			油麵200	雞腿排45	肉絲35 洋蔥30	地瓜球35	青菜60	蛋液10蘿蔔10肉羹10大白10								
3/12	五		燕麥飯/煮	紅蔥魚柳/煮	五味醬豆腐/煮	青花木耳/炒	青菜/炒	綠豆粉角湯/煮	102	26	22.5	755				
			燕麥10 白米110	虱目魚柳45 紅蔥頭適量筍絲20	五味醬適量 豆腐45	青花菜35 木耳2	青菜60	綠豆10 粉角10								
3/15	一	4F	大滷麵/煮	宮保雞丁/炒	丁香豆干肉絲/炒	黃金銀絲卷/炸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780				
			油麵200	雞丁45 油花生5 小黃瓜20	丁香 1 豆干25肉絲30	銀絲卷30 煉乳適量	青菜60	蛋液10蘿蔔10肉羹10大白10								
3/16	二		地瓜飯/煮	糖醋豬肉/煮	三杯雞/炒	燒賣/蒸	青菜/炒	當歸麵線湯/煮	102	26	25	755				
			地瓜10 白米120	糖醋適量 豬肉35 洋蔥25	雞丁45薑1九層塔1	蟹黃燒賣15	青菜60	當歸適量 麵線5								
3/17 三章一Q	三		白飯/煮	咖哩雞/煮	高麗肉片/煮	什錦白花/炒	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	81.5	25.8	22.5	718				
			白米120	雞丁40馬鈴薯25紅蘿蔔20	高麗菜25 肉片35	紅蘿蔔10 白花菜45	青菜60	味噌適量 海芽5								
3/18	四		白飯/煮	鐵板豬排/煎	蒙古炒雞/炒	竹筍豆乾/炒	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	85	28.9	28	709				
			白米120	豬排45	雞丁35 豆芽菜30	竹筍25豆干35	青菜60	白蘿蔔10 排骨10								
3/19	五		飢餓體驗日													
3/22	一		5F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	筍乾燉肉/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	玉米海結湯/煮	102	28	28	780			
		白米120		雞腿排45	筍乾20 肉丁35	豆35肉絲20	青菜60	玉米粒10 海帶結10								
3/23	二	胚芽飯/煮		馬鈴薯炒肉/炒	黑胡椒雞/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	冬菜雞湯/煮	102	26	25	755				
		胚芽10 白米110		馬鈴薯25 豬肉35	雞丁40 豆芽菜20	翡翠適量 蛋液35	青菜60	冬菜1 雞丁10								
3/24 三章一Q	三	白飯/煮		蜜汁雞翅/煮	壽喜豬肉/煮	什錦白花/炒	青菜/炒	枸杞鮮菇湯/煮	102	28	28	780				
		白米120		蜜汁適量 雞翅45	洋蔥25 豬肉35	紅蘿蔔5 白花菜50	青菜60	大白10 鮮菇5枸杞適量								
3/25	四	地瓜飯/煮		咖哩肉片/煮	三杯雞/炒	燒賣/蒸	青菜/炒	綠豆粉角/煮	102	26	25	755				
		地瓜15 白米120		咖哩適量 肉片30 馬鈴薯25紅蘿蔔10	雞丁40 米血20 薑1九層塔1	翡翠燒賣20	青菜60	綠豆10粉角10								
3/26	五	大滷麵/煮		糖醋魚柳/煮	毛豆百頁/炒	黃金小饅頭/炸+煉乳	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780				
		油麵200		虱目魚柳40 洋蔥20 彩椒10	毛豆適量 百頁35	煉乳適量 銀絲捲35	青菜60	蛋液10蘿蔔10肉羹10大白10								
3/29	一	2F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	蒜泥肉片/炒	綜合滷味/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	102	28	28	780				
			白米120	雞腿排50	蒜適量 肉片35 高麗菜30	玉米10海結20凍豆腐20蘿蔔10	青菜60	大麥茶50 山粉圓10								
3/30	二		咖哩烏龍麵/煮	京鑽豬排/煎	宮保雞/炒	西芹甜不辣/炒	青菜/炒	咖哩醬料湯/煮	102	26	25	755				
			烏龍麵200	豬排45	雞丁45 油花生5	西芹1 甜不辣30	青菜60	火鍋料10馬鈴薯15紅蘿蔔10								
3/31 三章一Q	三		白飯/煮	大白虱目魚/煮	京醬肉絲/煮	香酥地瓜/炸	青菜/炒	玉米雞湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	大白菜35 虱目魚35	肉絲35 豆芽25	地瓜45	青菜60	玉米粒10 雞丁10								

*本公司使用之豬肉為國產豬肉