

德光中學110年3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	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量											
5F	3/2	二	白米飯	五香蝴蝶腿/滷	肉燥嫩豆腐/燒	培根高麗菜	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2	6	2.4	2.8	98.5	30.5	26	769											
			白米	五香料、蝴蝶腿	絞肉、豆腐	培根、高麗菜	青菜	榨菜、金針菇																				
	3/3	三	地瓜飯	蒜味火鍋肉/涮	麵輪雞丁/炒	花枝丸+馬蹄條	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	2	6.5	2.7	2.8	105	33.4	27.5	821											
			白米、地瓜	豬肉片、高麗菜	麵輪、雞丁	花枝丸、馬蹄條	青菜	紫菜、雞蛋																				
	3/4	四	水餃*5	蜜汁雞翅/烤	冬瓜排骨酥/燒	煎蘿蔔糕	炒青菜	皮蛋瘦肉粥	0	1	6.6	2.4	2.8	106	31.3	26	801											
			水餃	雞翅、蜜汁醬	冬瓜、排骨	蘿蔔糕	青菜	白米、皮蛋、豬肉																				
	3/5	五	香蔥拌飯	柳葉魚*2/炸	泡菜豆腐/炒	奶油馬鈴薯	炒青菜	金桔山粉圓	0	1	6.4	2	3	103	28.2	25	768											
	蔬食日		白米、蔥油	柳葉魚	泡菜、豆腐	馬鈴薯、奶油醬	青菜	山粉圓、金桔汁																				
2F + 行政	3/8	一	白米飯	芝麻烤豬排/烤	春川炒雞/炒	蝦丸燴黃瓜	炒青菜	酸辣湯	0	2	6.2	2.7	2.8	101	32.9	27.5	803											
			白米	豬排、芝麻	馬鈴薯、年糕、雞丁	大黃瓜、蝦丸	青菜	紅蘿蔔、黑木耳、高麗菜、雞蛋																				
	3/9	二	柴魚酥米飯	五香滷雞排/滷	打拋肉/炒	螞蟻上樹	炒青菜	柴魚味噌湯	0	2	6.3	2.5	2.8	102	31.6	26.5	792											
			白米、柴魚酥	雞排、五香料	豬肉、洋蔥、九層塔	冬粉、高麗菜、紅蘿蔔	青菜	豆腐、柴魚、味噌																				
	3/10	三	白米飯	筍干扣肉/滷	番茄燒雞/燒	海芽煎蛋	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	2	6	2.7	2.8	99.5	32.8	27.5	796											
			白米	筍乾、豬肉	雞肉、蕃茄、蘿蔔	海帶芽、雞蛋	青菜	冬瓜、薑絲																				
	3/11	四	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	辣瓣肉片豆腐/燒	奶香白花椰	炒青菜	鹽菜雞湯	0	2	6	2.5	3	98	31.1	27.5	783											
			白米	翅腿、蜜汁醬	豆腐、肉片	白花菜、奶香醬	青菜	鹽菜、雞肉																				
	3/12	五	醃醬麵	塔塔醬佐花枝排/炸	三杯杏鮑菇米血/燒	烤奶油銀絲卷	炒青菜	綠豆麥片	0	2	6.2	1.6	3	101	25.1	23	727											
	蔬食日		麵條、炸醬	花枝排、塔塔醬	杏鮑菇、米血	奶油銀絲卷	青菜	綠豆、麥片																				
3F	3/15	一	白米飯	梅醬雞排/燒	泡菜肉片/燒	毛豆玉米三丁	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	2	6.4	2.5	2.8	105	32	26.5	804											
			白米	雞排、梅醬	泡菜、肉片	毛豆、玉米、紅蘿蔔	青菜	冬菜、冬粉																				
	3/16	二	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	鹽水雞/煮	焗烤地瓜條	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	2	6.5	2.6	2.8	107	33	27	821											
			白米	豬肉片、高麗菜	雞肉、小黃瓜、洋蔥	地瓜、起司	青菜	榨菜、肉絲																				
	3/17	三	豆菜麵	日式炸豬排/炸	紫蘇梅雞丁/炒	奶皇包	炒青菜	黃瓜魚丸湯	0	2	6	2.4	3	98	30.4	27	775											
			豆菜麵、豆芽菜	豬排	雞丁、高麗菜、紫蘇梅醬	奶皇包	青菜	大黃瓜、魚丸																				
	3/18	四	白米飯	洋蔥雞柳/炒	蒼蠅頭/炒	大白菜鮮蝦捲	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	2	6	2.6	2.8	100	32.2	27	791											
			白米	雞柳、洋蔥	絞肉、韭菜花、豆干丁、豆豉	蝦捲、大白菜	青菜	白蘿蔔、排骨																				
3/19	五	飢餓體驗日																										
4F	3/22	一	白米飯	芝麻豬排/烤	鹽菜雞/炒	咖哩粉絲煲	炒青菜	高麗蔬菜湯	0	2	6.3	2.4	2.8	103	31	26	787											
			白米	豬排、芝麻	鹽菜、雞肉	冬粉、咖哩	青菜	高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔																				
	3/23	二	白米飯	京醬雞柳+油菜/燒	玉米肉末/炒	糖醋虎皮蛋	炒青菜	筍片排骨湯	0	1	6.3	2.8	2.8	102	33.6	28	812											
			白米	雞柳、油菜	玉米、絞肉	雞蛋、糖醋醬	青菜	筍片、排骨																				
	3/24	三	炒鍋燒意麵	蜜汁雞排/燒	小瓜肉片/炒	烤鬆餅	炒青菜	酸辣湯	0	2	6	2.6	2.8	98	31.8	27	781											
			麵條、高麗菜、魚板	雞排	小黃瓜、肉片	鬆餅	青菜	紅蘿蔔、黑木耳、高麗菜、雞蛋																				
	3/25	四	白米飯	紅燒豬排/燒	洋蔥雞丁/炒	三杯油豆腐甜不辣	炒青菜	薑絲海帶芽湯	0	2	6.3	2.8	2.8	102	33.7	28	815											
			白米	豬排	雞丁、洋蔥	油豆腐、甜不辣	青菜	海帶芽、薑絲																				
	3/26	五	蔥油拌飯	椒鹽虱目魚柳/炸	紅絲炒蛋/炒	麻辣魚蛋	炒青菜	珍珠奶茶	0	2	6.1	2.3	3	99	29.8	26.5	772											
蔬食日		白米、蔥油	虱目魚柳	紅蘿蔔、雞蛋	麻辣醬、魚蛋	青菜	小珍珠、鮮奶、紅茶																					
5F	3/29	一	白米飯	蜜汁豬排/燒	什錦雞丁/炒	玉米炒蛋	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2	6.3	2.7	2.8	102	33	27.5	807											
			白米	豬排	雞丁、紅白蘿蔔	玉米、雞蛋	青菜	榨菜、金針菇																				
	3/30	二	義大利肉醬麵	綜合鹽酥雞/炸	客家小炒/炒	芝麻包	炒青菜	南瓜濃湯	0	1	6.5	2.5	3	105	31.9	27.5	813											
			麵條、絞肉、玉米、洋蔥、紅蘿蔔	雞柳、地瓜	肉絲、黑木耳、板豆腐、干魷魚	芝麻包	青菜	南瓜、洋蔥、雞蛋																				
	3/31	三	地瓜飯	三杯雞排/燒	蒙古烤肉/炒	柴魚海苔花枝丸	炒青菜	仙草茶	0	2	6.1	2.8	2.8	99	33.3	28	801											
			白米、地瓜	雞排	肉片、豆芽菜	花枝丸、柴魚、海苔	青菜	仙草茶																				
	4/1	四	地瓜飯	高昇排骨/燒	芥藍雞柳/燒	蜜地瓜	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	2	6.7	2.6	2.8	109	33.3	27	833											
		白米、地瓜	馬鈴薯、排骨	雞柳、芥藍菜	地瓜、起司	青菜	筍絲、肉絲																					
* 本公司使用之豬肉為國產豬肉																			營養師：侯佳伶									
																			營養字:第010495號									
																			台南市安南區永安路98號									