

德光中學110年4/1~4/30營養葷食菜單														食用樓層
日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量		
4/6	二		廣東粥/水煮	卡拉雞腿排/魯	京醬肉絲/炒	銀絲捲/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	24	29	797	五樓	
		食材	白米	卡拉雞腿排	豆芽菜/豬肉絲	銀絲卷	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋						
4/7	三	三章一Q日	白飯/水煮	黑胡椒豬排/煎	麻婆豆腐/燴	雞柳條/炸	炒青菜/炒	筍絲蛋花湯/水煮	102	28	28	768	五樓	
		食材	白米	黑胡椒豬排	豆腐/絞肉	雞柳條	青菜	雞蛋/筍絲						
4/8	四		胚芽飯/水煮	鳳梨蜜汁雞翅/烤	紅燒控肉/燉	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	104	28	29	785	五樓	
		食材	白米/胚芽	雞翅/鳳梨	豬肉/蘿蔔	燒賣/雞蛋	青菜	豆腐/味噌						
4/9	五		芝麻飯/水煮	蒲燒鯛/烤	翡翠蒸蛋/蒸	大瓜魚丸/炒	炒青菜/炒	珍珠紅茶/水煮	109	29	28	800	五樓	
		食材	白米/芝麻	蒲燒鯛	雞蛋/翡翠	大黃瓜/魚丸	青菜	紅茶包/珍珠						
4/12	一		白飯/水煮	麻油雞/燒	蒜味肉片/炒	柴魚燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	102	27	28	768	二樓	
		食材	白米	雞肉/高麗菜	豬肉片/高麗菜	花枝丸	青菜	金針菇/筍絲						
4/13	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/魯	關東煮/煮	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	112	25	29	805	二樓	
		食材	白米	豬排	蘿蔔/火鍋料	黑糖饅頭	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋						
4/14	三	三章一Q日	海苔香鬆飯/水煮	蜜汁雞排/烤	肉燥滷蛋/魯	麥克雞塊/炸	炒青菜/炒	香菇雞湯/水煮	106	29	29	799	二樓	
		食材	白米/海苔香鬆	雞排	雞蛋/絞肉	麥克雞塊	青菜	香菇/雞丁						
4/15	四		白飯/水煮	三杯雞丁/燒	京醬肉絲/炒	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	104	28	29	785	二樓	
		食材	白米	雞丁/九層塔/薑片	豬肉絲/豆芽菜	版豆腐/五味醬	青菜	玉米粒/雞蛋						
4/16	五		地瓜飯/水煮	香酥蝦排/炸	客家小炒/炒	魚板蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/水煮	108	30	29	813	二樓	
		食材	白米/地瓜	蝦排	豆干片/芹菜/魷魚	雞蛋/魚板	青菜	冬瓜/檸檬						
4/19	一		胚芽飯/水煮	卡拉雞腿堡/炸	泡菜肉片/炒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/水煮	102	29	28	776	三樓	
		食材	白米/胚芽	卡拉雞腿堡	豬肉片/大白菜	燒賣/雞蛋	青菜	菜頭/排骨						
4/20	二		廣東粥/水煮	黑胡椒醬豬排/魯	左宗棠雞/燒	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	112	27	28	804	三樓	
		食材	白米	豬排/黑胡椒醬	雞肉/蔬菜	銀絲卷	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋						
4/21	三	三章一Q日	白飯/水煮	鳳梨燒雞/燒	紅燒控肉/燉	番茄炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲海帶芽湯/水煮	103	28	28	772	三樓	
		食材	白米	雞丁/鳳梨/蘿蔔	豬肉/蘿蔔	雞蛋/番茄	青菜	海帶芽						
4/22	四		小米飯/水煮	烤雞排/烤	京醬肉絲/炒	雞柳條/炸	炒青菜/炒	南瓜濃湯/水煮	106	28	28	788	三樓	
		食材	白米/小米	雞排	豬肉絲/豆芽菜	雞柳條	青菜	南瓜/馬鈴薯/玉米粒/雞蛋						
4/23	五		白飯/水煮	蒲燒鯛/烤	關東煮/煮	柴魚蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	108	30	28	804	三樓	
			白米	蒲燒鯛	蘿蔔/火鍋料	雞蛋/柴魚	青菜	綠豆						
4/26	一		白飯/水煮	蜜汁豬排/烤	麻油雞/炒	馬蹄條/炸	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/水煮	110	27	29	805	四樓	
		食材	白米	豬排	雞肉/高麗菜	馬蹄條	青菜	筍絲/肉絲						
4/27	二		胚芽飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	肉燥豆腐/燴	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/水煮	102	25	29	769	四樓	
		食材	白米/胚芽	雞排	豆腐/絞肉	珍珠丸子	青菜	豆薯/雞蛋						
4/28	三	三章一Q日	炒麵/炒	京醬肉絲/炒	鳳梨燒雞/燒	番茄炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜香菇湯/水煮	99	30	28	768	四樓	
		食材	麵條/蔬菜	肉絲/豆芽菜	雞丁/鳳梨/蘿蔔	雞蛋/番茄	青菜	大白菜/香菇						
4/29	四		白飯/水煮	大成雞堡/炸	咖哩豬肉/燴	柴魚燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/水煮	106	26	28	776	四樓	
		食材	白米	雞堡	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	花枝丸/柴魚	青菜	紫菜/雞蛋						
4/30	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	玉米三色炒蛋/炒	冬瓜魚丸/炒	炒青菜/炒	檸檬山粉圓/水煮	105	26	29	781	四樓	
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋/玉米/三色豆	冬瓜/魚丸	青菜	山粉圓/檸檬						
*本公司使用之豬肉為國產豬肉														營養師：劉睿健 營養字:007030 地址:台南市中華北路一段203巷73號