

德光中學110年4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：何霈容 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
4F	4/6	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	筍片雞湯/煮	121	26	25	813
			白米	雞排	雞蛋,肉燥	甜不辣,高麗菜	青菜	筍片,雞丁				
	4/7	三	地瓜飯/煮	梅醬翹腿/烤	蒜泥肉片/炒	拌四寶/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	120	25	27	823
	三章一〇		白米,地瓜	翹腿	肉片,高麗菜	豆干,紅蘿蔔,玉米,毛豆	青菜	冬瓜磚,山粉圓				
	4/8	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				
	4/9	五	白米飯/煮	茄醬蝦排/燴	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	蝦排	豆腐	花椰菜,起司絲	青菜	白蘿蔔,玉米				
5F	4/12	一	炒麵/炒	蜜汁雞丁/炒	炒滷味/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	酸辣湯/煮	125	26	25	829
			麵條,肉絲,時蔬	雞丁,地瓜	豆干,海結,黑輪	奶皇包	青菜	筍絲,豆腐,雞蛋,蔬菜				
	4/13	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				
	4/14	三	白米飯/煮	沙嗲肉片/炒	韓式粉條/炒	茄汁甜不辣/炒	炒青菜	味噌湯/煮	122	25	24	804
	三章一〇		白米	豬肉片,洋蔥	寬冬粉,紅蘿蔔,黃豆芽	甜不辣,彩椒	青菜	豆腐,柴魚片,味噌				
	4/15	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				
2F	4/16	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				
	4/19	一	滷麵/煮	刈包/蒸	古早味豬排+酸菜/炒	百頁杏鮑菇/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
			麵條,時蔬	刈包	豬排,酸菜	百頁,杏鮑菇	青菜	紅蘿蔔,筍絲,雞蛋				
	4/20	二	白米飯/煮	雞腿排/烤	肉末粉絲/炒	三色蛋/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	128	26	24	832
			白米	雞腿排	豬肉,冬粉	雞蛋,鴨蛋,皮蛋	青菜	雞蛋,乾紫菜				
	4/21	三	地瓜飯/煮	梅醬翹腿/炒	蒼蠅頭/炒	佛跳牆/煮	炒青菜	玉米海結湯/煮	118	25	26	806
	三章一〇		白米,地瓜	翹腿	絞肉,豆干,青龍椒	豬肉,芋頭,蔬菜	青菜	玉米,海結				
3F	4/22	四	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	梅花肉圓/蒸	蔬菜炒甜不辣/炒	炒青菜	珍珠奶茶/煮	126	25	25	829
			白米	雞丁	梅花肉圓	蔬菜,甜不辣	青菜	粉圓,紅茶包,奶水				
	4/23	五	白米飯/煮	蒲燒鯛/烤	玉米蒸蛋/蒸	車輪皇帝豆/炒	炒青菜	菇菇湯/煮	124	24	26	826
	蔬食日		白米	蒲燒鯛	雞蛋,玉米	車輪,皇帝豆	青菜	香菇,金針菇				
	4/26	一	雞肉燉飯/煮	香酥肉排/炸	麻辣燙/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	海苔金針湯/煮	125	24	24	812
			白米,雞肉	雞排	豆腐,海帶結,黑輪,蘿蔔	牛奶饅頭/蒸	青菜	海苔絲,金針菇				
	4/27	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	催淚蛋/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	關東煮湯/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	白蘿蔔,小黑輪				
	4/28	三	白米飯/煮	茄醬豬排/炒	三杯油豆腐/炒	起司玉米/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	121	25	25	809
	三章一〇		白米	豬排	豆腐,九層塔	珍珠丸子	青菜	金桔汁,檸檬汁				
	4/29	四	白米飯/煮	干貝燒雞/炒	柴魚花枝丸/烤	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	花枝丸,柴魚片	雞蛋,海苔	青菜	豆腐,柴魚片,味噌				
	4/30	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	宮保豆腐	關東煮/煮	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	玉米,海帶,白蘿蔔	青菜	素肉,當歸包				

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉