

## 臺南市東區私立德光中學110年04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
4/6	二	3F	白飯/煮	酸菜排骨/煮	香菇魚羹/煮	三杯杏鮑菇米血/炒	青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	85	30	28	729
			白米120	酸菜10 排骨50	大白菜25魚羹15筍絲20	薑1 九層塔1 杏鮑菇35米血10	青菜60	冬瓜10 大骨10				
4/7	三		糙米飯/煮	BBQ烤雞腿/烤	貢丸肉燥/煮	培根高麗/炒	青菜/炒	椰果奶茶/煮	92	28	25	720
			糙米10白米110	雞腿45	貢丸10 絞肉35	培根5 高麗菜60	青菜60	椰果10 奶茶50				
4/8 三章一Q	四		咖哩豬排飯DIY/煮	日式炸豬排/炸	咖哩飯醬料/煮	茶葉蛋/煮	青菜/炒	味噌湯/煮	102	26	23	755
			白米120	豬排40	咖哩適量 馬鈴薯20 紅蘿蔔10魚蛋10	茶葉蛋50	青菜60	味噌適量 海芽5 豆腐10				
4/9	五		鮭魚鬆飯/煮	蒲燒雞/蒸	海鮮翡翠蘿蔔糕/煮	雙色地瓜球/炸	青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	107	25	28	780
			鮭魚鬆適量 白米	蒲燒雞30	花枝15 翡翠適量 蘿蔔糕20	地瓜球35	青菜60	大黃瓜10 魚丸10				
4/12	一		白飯/煮	蔥油雞翅/煮	蘿蔔肉丁/煮	客家小炒/炒	炒青菜/炒	大瓜排骨湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞翅45	紅蘿蔔10白蘿蔔25肉丁35	豆乾30 魷魚絲10	青菜60	大瓜10 排骨10				
4/13	二	地瓜飯/煮	蜜汁豬排/煮	彩椒雞丁/煮	沙茶寬粉/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	102	26	25	755	
		地瓜10 白米120	蜜汁適量 豬排50	彩椒10雞丁40洋蔥10	寬粉10 豆芽菜10	青菜60	味噌適量 海芽5					
4/14 三章一Q	三	白飯/煮	香酥雞腿/炸	高麗肉片/炒	五味醬豆腐/煮	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/煮	82	26	23	718	
		白米120	雞腿45	高麗菜25 肉片30	豆腐50 五味醬適量	青菜60	冬瓜50 粉圓10					
4/15	四	胚芽飯/煮	筍干爌肉/煮	宮保雞丁/炒	烤甜不辣/烤	炒青菜/炒	蘿蔔雞湯/煮	85	29	28	709	
		胚芽米10 白米110	筍干10 爌肉35	雞丁35 乾辣椒1 米血15	甜不辣30	青菜60	白蘿蔔10 雞丁15					
4/16	五	咖哩烏龍麵/煮	鮮蝦捲/蒸	家常豆腐/煮	煉乳銀絲捲/炸	炒青菜/炒	咖哩醬湯/煮	82	26	23	718	
		烏龍麵200	蝦捲30	紅蘿蔔10 木耳5 豆腐50	煉乳+銀絲捲30	青菜60	咖哩適量 馬鈴薯15 紅蘿蔔10火鍋料適量					
4/19	一	大滷麵/煮	刈包/蒸	古早味豬排+酸菜/煮	起士薯條/炸	炒青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780	
		油麵200	刈包50	豬排45 酸菜適量	起士粉適量 馬鈴薯35	青菜60	紅蘿蔔10筍絲10 肉羹10蛋液5					
4/20	二	白飯/煮	蜜汁雞排/煮	沙茶芥蘭肉片/炒	蟹絲蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	26	25	755	
		白米120	雞排45 蜜汁適量	沙茶適量 芥藍菜25 肉片30	蟹絲5 蛋液30	青菜60	味噌適量 海芽10					
4/21	三	糙米飯/煮	黑胡椒豬排/煮	高麗炒雞/炒	鮮蝦捲/蒸	炒青菜/炒	油腐粉絲湯/煮	102	28	28	780	
		糙米10 白米110	豬排45 黑胡椒適量	雞丁40 高麗菜25	鮮蝦捲25	青菜60	油腐15冬粉5					
4/22	四	白飯/煮	蔥油雞腿/煮	泰式打拋肉/煮	咖哩白花/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	102	26	25	755	
		白米120	雞腿45	九層塔1 豆乾25 蕃茄10 絞肉30	魚板絲 咖哩適量 白花45	青菜60	榨菜1 肉絲10					
4/23	五	茄汁炒飯/煮	椒鹽魚柳/炸	海鮮炒蛋/炒	碳烤甜不辣/烤	炒青菜/炒	綠豆粉角/煮	102	28	28	780	
		茄汁適量 白米120 玉米15	虱目魚柳40 地瓜20	蝦仁10 豆薯15蛋液30	甜不辣30	青菜60	綠豆10 粉角5					
4/26	一	白飯/煮	五香滷雞腿/滷	肉燥滷蛋/煮	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	雞腿50	絞肉30 滷蛋	冬粉20 高麗菜10 紅蘿蔔10	青菜60	白蘿蔔10 排骨10					
4/27	二	糙米飯/煮	芝麻豬排/烤	三杯雞/炒	蕃茄豆腐/煮	炒青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	102	26	25	755	
		糙米10 白米110	豬排40 芝麻適量	雞丁45 薑1九層塔1 米血適量	蕃茄20 豆腐35	青菜60	大瓜10 魚丸5					
4/28	三	白飯/煮	鹹水雞翅/煮	泡菜燒肉/煮	三色蛋/蒸	炒青菜/炒	玉米雞湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	雞翅40	高麗菜25 肉片35	皮蛋10 鹹蛋10雞蛋25	青菜60	玉米10 雞丁10					
4/29	四	小米飯/煮	筍干五花肉/煮	春川炒雞/炒	青花木耳/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	102	26	25	755	
		小米10 白米110	筍干20 五花肉40	雞丁40 豆薯15 年糕10	青花菜50 木耳5	青菜60	榨菜1 肉絲10					
4/30	五	蔥油拌飯/煮	柳葉魚/炸	滷味/煮	焗烤地瓜/烤	炒青菜/炒	紅棗銀耳湯/煮	102	28	28	780	
		白米120 醬汁	柳葉魚*2	海帶20豆乾30 火鍋料10熟花生5	起士絲5 地瓜50	青菜60	紅棗5 銀耳10					