

臺南市東區私立德光中學110年05月菜單

嘉丞食品工廠

日期	星期	供餐樓	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
5/3	一	3F	白飯/煮	香酥雞腿排/炸	沙茶豬肉/煮	五香滷蛋/煮	青菜/炒	蘿蔔黑輪湯/煮	91.5	28.2	25	719.5
			白米120	雞腿排50	沙茶適量 肉片30 油菜20	雞蛋50	青菜60	白蘿蔔15 黑輪10				
5/4	二		小米飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蕃茄大白雞/煮	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	85	30	28	729
			小米10 白米110	黑胡椒適量 豬排40	雞丁35 蕃茄20 大白菜30	丁香1 花生5 豆干30	青菜60	海帶芽5 蛋液10				
5/5	三		白飯/煮	香滷雞排/煮	糖醋排骨/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	蔬菜豆腐湯/煮	91.5	28.2	25	719.5
			白米120	雞排45	糖醋適量 洋蔥25 排骨30	鍋貼*1	青菜60	高麗菜10 豆腐10				
5/6	四		香菇油飯/炒	帶骨豬排/煮	宮保雞丁/炒	大瓜什錦/煮	青菜/炒	阿華田/煮	102	26	22.5	755
			青豆仁10 白米60 糯米60 紅蘿蔔10 香菇5	豬排45	雞丁40 乾辣椒1 油花生5	大黃瓜45 紅蘿蔔15 魚板適量	青菜60	阿華田50				
5/7	五		鍋燒意麵/煮	鮮蝦捲/蒸	三杯海鮮百頁/炒	煉乳銀絲捲/炸	青菜/炒	鍋燒湯/煮	107	25	28	780
			鍋燒意麵200	大蝦捲30	薑1 九層塔1 百頁35 花枝15 魷魚10	銀絲捲30 煉乳適量	青菜60	高麗菜20 木耳5 火鍋料適量				
5/10	一	大滷麵/煮	蜜汁翅腿/煮	回鍋肉片/炒	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780	
		油麵200	翅腿40	高麗菜25 肉片30 豆干15	甜不辣30	青菜60	大白菜20 筍絲10 蛋液10 肉更10					
5/11	二	白飯/煮(咖哩豬排飯)	香酥豬排/炸	椰漿咖哩雞/煮	家常豆腐/煮	青菜/炒	海結大骨湯/煮	102	26	25	755	
		白米120	豬排45	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	筍片20 豆腐35	青菜60	海帶結10 大骨10					
5/12	三	地瓜飯/煮	滷雞排/煮	糖醋排骨/煮	蔥蛋卷/煎	青菜/炒	味噌湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5	
		地瓜20 白米120	雞排45	糖醋適量 洋蔥25 排骨30	蛋卷30	青菜60	豆腐10 小魚干5					
5/13	四	白飯/煮	酸菜豬排/煮	宮保雞丁/炒	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	古早味紅茶/煮	85	28.9	28	708.5	
		白米120	酸菜適量 豬排45	雞丁40 乾辣椒1 油花生5	高麗菜20 冬粉15 木耳1	青菜60	紅茶50					
5/14	五	香鬆飯/煮	糖醋魚柳/煮	翡翠花枝蘿蔔糕/炒	柴魚花枝丸/煮	青菜/炒	酸辣湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5	
		香鬆適量 白米120	虱目魚柳5 洋蔥20	翡翠適量 花之20 蘿蔔糕30	柴魚片適量 花枝丸*1	青菜60	豆腐10 鴨血10 紅蘿蔔10 蛋液10					
5/17	一	白飯/煮	香酥雞腿/烤	高麗肉片/炒	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	筍片排骨湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	雞腿50	高麗菜25 肉片30	翡翠適量 蛋液35	青菜60	筍片10 排骨10					
5/18	二	紅燒豬肉麵/煮	紅燒豬肉料	BBQ翅腿/烤	黑糖大花捲/蒸	青菜/炒	紅燒豬肉湯/煮	102	26	25	755	
		麵條200	肉丁40 白蘿蔔20	翅腿*2	黑糖大花捲60	青菜60	紅白蘿蔔30					
5/19	三	小米飯/煮	滷豬排/滷	韓式炸雞/炸	咖哩百頁/煮	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780	
		小米10 白米110	豬排45	雞丁45 高麗菜20	咖哩適量 百頁25 馬鈴薯15	青菜60	味噌適量 海芽10					
5/20	四	白飯/煮	燒烤雞排/烤	貢丸肉燥/煮	玉米三色/煮	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	26	25	755	
		白米120	雞排45	貢丸適量 肉燥30	玉米35 紅蘿蔔10 毛豆適量	青菜60	香菇5 白蘿蔔10 雞丁10					
5/21	五	蔥油拌飯/煮	花枝丸+土魷魚條/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	糖醋黑輪/煮	青菜/炒	冬瓜茶/煮	102	28	28	780	
		蔥油適量 白米120	花枝丸*1 土魷魚條*1	紅蘿蔔25 蛋液30	黑輪25(1條)	青菜60	冬瓜茶50					
5/24	一	白飯/煮	蜜汁豬排/煮	紅蔥雞胸肉/炒	什錦滷味/煮	青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	蜜汁適量 豬排40	紅蔥適量 筍絲15 雞胸肉30	百頁20 金針菇10 海帶結20	青菜60	白蘿蔔10 魚丸10					
5/25	二	胚芽飯/煮	三杯翅腿/煮	回鍋肉片/炒	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	大麥茶/煮	102	26	25	755	
		胚芽10 白米110	翅腿40(2隻)	高麗菜25 肉片30 豆干10	豬肉餡餅35	青菜60	大麥茶50					
5/26	三	白飯/煮	粉蒸排骨/蒸	春川炒雞/炒	茶葉蛋/煮	青菜/炒	四神湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	排骨45	雞丁30 豆芽菜15 年糕適量	雞蛋50	青菜60	四神適量 薏仁5					
5/27	四	茄汁義大利麵/煮	香烤雞腿排/烤	滷味/煮	肉包/蒸	青菜/炒	玉米濃湯/煮	102	26	25	755	
		白麵條200 紅蘿蔔10 洋蔥10 青豆仁5 絞肉10	雞腿排45	海帶20 高麗菜15 玉米段15 黑輪適量	肉包50	青菜60	玉米10 洋蔥10 蛋液10					
5/28	五	鮭魚鬆飯/煮	蒲燒鰻魚/蒸	蕃茄豆腐蛋/煮	雙色地瓜球/炸	青菜/炒	花生海結湯/煮	102	26	25	755	
		鮭魚鬆適量 白米120	蒲燒鰻魚30	蕃茄20 豆腐20 蛋液20	雙色地瓜球20	青菜60	花生5 海結10					
5/31	一	什錦炒麵/炒	燒烤雞腿排/烤	冬瓜五花肉/煮	台式蘿蔔糕/煎	青菜/炒	海帶排骨湯/煮	102	28	28	780	
		麵條200 紅蘿蔔10 木耳5	雞腿排45	冬瓜25 五花肉30	蘿蔔糕35	青菜60	海帶10 排骨10					

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

