

德光中學110年5月營養餐食菜單

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：何需容 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	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	
4 F	5/3	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				
	5/4	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	催淚蛋/炒	柴魚花枝丸/烤	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋,豆干,青龍椒	花枝丸,柴魚片	青菜	排骨,白蘿蔔				
	5/5	三	白米飯/煮	茄醬豬排/炒	三杯油豆腐/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜	金桔檸檬/煮	121	25	25	809
	三章一Q		白米	豬排	豆腐,九層塔	珍珠丸子	青菜	金桔汁,檸檬汁				
	5/6	四	白米飯/煮	干貝燒雞/炒	螞蟻上樹/炒	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	冬粉,絞肉,蔬菜	雞蛋,海苔	青菜	豆腐,柴魚片,味噌				
	5/7	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					
5 F	5/10	一	烤肉飯/煮	蛋燒肉丸子/燒	麥克雞塊/炸	紅油水餃/煮	炒青菜	鮮菇湯/煮	122	25	26	822
			白米,肉絲	雞肉丸,雞蛋	麥克雞塊	水餃	青菜	金針菇,秀珍菇,木耳				
	5/11	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				
	5/12	三	糙米飯/煮	梅醬翅腿/烤	蒜泥肉片/炒	拌四寶/炒	炒青菜	冬瓜茶/煮	120	25	27	823
	三章一Q		白米,糙米	翅腿	肉片,高麗菜	豆干,紅蘿蔔,玉米,毛豆	青菜	冬瓜磚				
	5/13	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	翡翠燒賣/蒸	番茄炒蛋/炒	炒青菜	紫菜魚丸湯/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,紫菜				
	5/14	五	白米飯/煮	茄醬蝦排/燴	家常豆腐/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	菜頭玉米湯/煮	121	26	24	804
蔬食日		白米	蝦排	豆腐	馬鈴薯,起司絲	青菜	白蘿蔔,玉米					
2 F	5/17	一	沙茶魷魚羹麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	梅花肉圓/蒸	什錦豆包/炒	炒青菜	沙茶魷魚羹/煮	125	26	25	829
			麵條	雞丁,地瓜	梅花肉源	豆包,黃豆芽	青菜	魷魚翅,蔬菜,雞蛋				
	5/18	二	白米飯/煮	黑胡椒菲力雞排/烤	打拋肉/炒	干貝綠湖蒸蛋/蒸	炒青菜	奶茶/煮	117	26	24	788
			白米	菲力雞排	絞肉,豆干,洋蔥	雞蛋,干貝,翡翠	青菜	紅茶包,奶水				
	5/19	三	白米飯/煮	沙嗲肉片/炒	韓式粉條/炒	金針枸杞燴南瓜/燴	炒青菜	貢丸湯/煮	122	25	24	804
	三章一Q		白米	豬肉片,洋蔥	寬冬粉,紅蘿蔔,黃豆芽	南瓜,金針菇,枸杞	青菜	貢丸				
	5/20	四	芝麻飯/煮	剝皮辣椒雞/煮	燒賣+珍珠丸子/蒸	玉米炒蛋/炒	炒青菜	金針紫菜湯/煮	125	25	25	825
			白米,芝麻	雞肉,蔬菜	燒賣,珍珠丸子	玉米,雞蛋	青菜	金針菇,乾紫菜				
	5/21	五	白米飯/煮	蒲燒鯛/烤	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	刺瓜香菇湯/煮	124	25	25	821
蔬食日		白米	蒲燒鯛	馬鈴薯,杏鮑菇	大白菜,魚羹	青菜	刺瓜,香菇					
3 F	5/24	一	滷麵/煮	刈包/蒸	古早味豬排+酸菜/炒	起司薯條/烤	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
			麵條,時蔬	刈包	豬排,酸菜	馬鈴薯,起司	青菜	紅蘿蔔,筍絲,雞蛋				
	5/25	二	白米飯/煮	雞腿排/烤	客家小炒/炒	三色蛋/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	128	26	24	832
			白米	雞腿排	豆干,杏鮑菇	雞蛋,鴨蛋,皮蛋	青菜	雞蛋,乾紫菜				
	5/26	三	地瓜飯/煮	梅醬翅腿/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Q		白米,地瓜	翅腿	絞肉,豆干,青龍椒	豬肉,芋頭,蔬菜	青菜	玉米,海結				
	5/27	四	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	五更腸旺/煮	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	檸檬紅茶/煮	126	25	25	829
			白米	雞丁	酸菜,黑輪,豬肉,百頁	甜不辣,芝麻	青菜	紅茶包,檸檬汁				
	5/28	五	白米飯/煮	花枝排/炸	玉米蒸蛋/蒸	焗烤地瓜/烤	炒青菜	菇菇湯/煮	124	24	26	826
蔬食日		白米	花枝排	雞蛋,玉米	地瓜,起司絲適量	青菜	香菇,金針菇					
4 F	5/31	一	茄汁義大利麵/炒	BBQ烤翅腿*2/烤	梅花肉圓/蒸	普羅旺斯鮮蔬/炒	炒青菜	南瓜濃湯/煮	126	25	27	847
			牛排麵,三色豆,洋蔥,絞肉,馬鈴薯	翅腿	肉圓	花椰菜,玉米筍,香菇	青菜	南瓜,馬鈴薯,玉米				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉