

德光中學110年5月葷食菜單

大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量		
2F + 行政	5/3	一	白米飯	烤香雞排/烤	肉燥嫩豆腐/燒	翡翠蟹絲蒸蛋	炒青菜	酸辣湯	0	1.4	6.1	2.5	3	98.5	31	28	784.5
			白米飯	香雞排	絞肉.豆腐	雞蛋.翡翠.蟹絲	青菜	筍絲.木耳.紅蘿蔔.雞蛋									
	5/4	二	地瓜飯	紅麴豬排/烤	春川炒雞/烤	雙菇燴黃瓜	炒青菜	當歸素肉湯	0	1.7	6.7	2.7	3	109	34	30	858
			白米.地瓜	里肌豬排	雞肉.馬鈴薯.洋蔥.年糕	大黃瓜.金針菇.秀珍菇	青菜	素肉.當歸片									
	5/5	三	燕麥飯	京醬雞柳/燒	筍干扣肉/燒	韓式年糕	炒青菜	紅白K玉米湯	0	1.8	6.2	2.7	3	102	33	30	825.5
			白米.燕麥	雞柳.豆芽菜	筍干.肉角	年糕條.韓式醬	青菜	紅白蘿蔔.玉米									
	5/6	四	豬油拌飯	蒜味火鍋肉/涮	三杯雞甜不辣/炒	五味日式豆腐	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.5	6.3	2.6	4	102	32	31	831
			白米.豬油	火鍋肉片.高麗菜	雞丁.甜不辣	豆腐.五味醬	青菜	榨菜.金針菇									
5/7	五	豆菜麵	香酥虱目魚柳/炸	醬燒杏鮑菇米血/炒	黑糖饅頭	炒青菜	柳橙汁	0	1.6	6.6	1.3	4	107	24	24	757	
蔬食日		麵條.豆芽菜	虱目魚柳	杏鮑菇.米血	黑糖饅頭	青菜	柳橙汁										
3F	5/10	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	麻油肉片杏鮑菇/炒	麻婆豆腐	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.5	6	2.8	4	97.5	33	32	825
			白米	翅腿.蜜汁醬	肉片.杏鮑菇	豆腐.絞肉	青菜	冬瓜.薑絲									
	5/11	二	白米飯	蒜泥白肉/涮	南瓜燒雞/燒	菜脯炒蛋	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.4	6.3	2.9	3	101.5	34	31	837.5
			白米	豬肉.蒜泥醬	雞丁.南瓜	菜脯.雞蛋	青菜	筍片.排骨									
	5/12	三	胚芽飯	高昇排骨/炒	梅子雞/炒	芝麻球+芋丸	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.5	6.8	2.6	4	109.5	33	31	866
			白米.胚芽米	排骨.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞丁.高麗菜	芝麻球.芋丸	青菜	雞蛋.乾紫菜									
	5/13	四	義大利肉醬麵	香酥雞柳/炸	什錦滷味/滷	炸銀絲卷+煉乳	炒青菜	玉米濃湯	0	1.7	6.6	2.4	4	107.5	32	30	842
			麵條.絞肉.洋蔥.蕃茄	雞柳.地瓜	豆干.紅白蘿蔔.海帶結	銀絲卷.煉乳	青菜	玉米.雞蛋									
5/14	五	茄汁蛋炒飯	塔塔醬佐CAS蝦排/燒	泡菜寬粉條/炒	麻辣燙	炒青菜	奶茶	0	1.7	6.3	1.2	4	103	23	24	731	
蔬食日		白米.蕃茄醬.雞蛋	蝦排.塔塔醬	寬粉條.大白菜	白蘿蔔.小黑輪.豆腐	青菜	紅茶包.牛奶										
4F	5/17	一	白米飯	宮保雞丁/炒	玉米肉末/炒	蛋刺白菜滷	炒青菜	豆薯三絲湯	0	1.9	6.3	2.4	3	104	31	29	817
			白米	雞丁.乾辣椒	玉米.肉末	大白菜.雞蛋	青菜	豆薯.紅蘿蔔.黑木耳									
	5/18	二	小米飯	沙茶芥藍鴨肉/炒	豆瓣肉片豆腐/炒	韓式年糕黑輪條	炒青菜	薑絲海芽湯	0	1.4	6.8	2.3	4	109	31	29	841
			白米.小米	鴨肉丁.芥藍菜.沙茶粉	肉片.豆腐.豆瓣醬	年糕.黑輪條	青菜	海帶芽.薑絲									
	5/19	三	醃醬拌麵	冬瓜排骨酥/燒	鹽水雞/拌	雙色饅頭	炒青菜	巧達濃湯	0	1.6	6.1	3	4	99.5	35	33	849.5
			麵條.醃醬	排骨酥.冬瓜	雞肉.小黃瓜.洋蔥	雙色饅頭	青菜	馬鈴薯.洋蔥.絞肉.雞蛋									
	5/20	四	白米飯	麥克雞塊*3/炸	咖哩魚蛋/燒	薑絲米血豆芽	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.6	6.3	2.1	4	102.5	29	28	796
			白米	麥克雞塊	馬鈴薯.紅蘿蔔.魚蛋	米血.豆芽菜	青菜	筍絲.肉絲									
5/21	五	胚芽飯	圓鱈魚/烤	蕃茄豆腐蛋/炒	蔬菜冬粉	炒青菜	金桔檸檬汁	0	1.6	6.3	2.2	4	102.5	30	29	803.5	
蔬食日		白米.胚芽米	圓鱈魚/烤	蕃茄.豆腐.雞蛋	冬粉.蔬菜	青菜	金桔汁.檸檬汁										
5F	5/24	一	白米飯	烤豬排/烤	梅子雞/炒	關東煮	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.6	6.2	2.6	3	101	32	29	813
			白米	里肌豬排	雞丁.高麗菜	紅.白蘿蔔.玉米.黑輪	青菜	豆腐.柴魚片.味噌醬									
	5/25	二	燕麥飯	青花雞柳/燒	筍乾肉角/燒	高麗甜不辣	炒青菜	鹽菜雞湯	0	1.9	6.3	2.8	4	104	34	32	856
			白米.燕麥	青花菜.雞柳	肉角.筍干	高麗菜.甜不辣	青菜	鹽菜.雞丁									
	5/26	三	白米飯	香滷圓蹄/滷	馬鈴薯燒雞/燒	翡翠福州丸	炒青菜	菜頭魚丸湯	0	1.5	6.3	2.9	4	102	34	32	853.5
			白米	白蘿蔔.紅蘿蔔.豬腳.排骨	雞丁.馬鈴薯	福州丸.翡翠	青菜	白蘿蔔.魚丸									
	5/27	四	鍋燒意麵	綜合鹽酥雞/炸	肉片小黃瓜/燒	芝麻包	炒青菜	鍋燒料	0	1.5	6.8	2.7	4	109.5	34	31	873.5
			意麵	雞柳.地瓜	肉片.小黃瓜	芝麻包	青菜	高麗菜.雞蛋.肉絲.小黑輪									
5/28	五	焗烤披薩飯	糖醋魚片/燒	紅燒麵輪海結/炒	玉米滑蛋	炒青菜	冬瓜茶	0	1.5	6.3	2.7	4	102	33	31	838.5	
蔬食日		白米.三色豆.起司	魚片.糖醋醬	麵輪.海帶結	雞蛋.玉米	青菜	冬瓜磚										
2F + 行政	5/31	一	白米飯	紅燒豬排/燒	鹽菜筍片雞/炒	三杯百頁杏鮑菇	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.6	6.3	2.7	4	102.5	33	31	841
		白米	里肌豬排	雞肉.筍片.鹽菜	百頁豆腐.杏鮑菇	青菜	筍片.排骨										

營養師：侯佳伶

營養字:第010495號

台南市安南區永安路98號

※本店使用國產豬肉※

