

臺南市東區私立德光中學11010月菜單

嘉丞食品工廠

日期	星期		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
10/1	五		小米飯/煮	蒲燒雞/蒸	什錦蒸蛋/蒸	大白火鍋/煮	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	107	25	28	780
			小米10 白米110	蒲燒雞35	翡翠適量 蛋液30	大白菜40 火鍋料適量	青菜60	味噌適量 豆腐20				
10/4	一		白飯/煮	滷翅腿/煮	糖醋肉片/煮	麻婆豆腐/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	28	28	780
			白米120	翅腿50	糖醋適量 洋蔥20 肉片30	豆腐50 絞肉10	青菜60	冬菜1 冬粉10				
10/5	二		燕麥飯/煮	黑胡椒豬排/煮	塔香燒雞/炒	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	紅豆QQ圓/煮	102	26	25	755
			燕麥10 白米110	黑胡椒適量 豬排45	雞丁40 九層塔1	梅粉適量 地瓜50	青菜60	紅豆10 QQ圓10				
10/6 三章一Q	三	3F	白飯/煮	玉米燒雞/煮	筍絲肉絲/煮	蟹絲蒸蛋/蒸	青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5
				白米120	玉米25 雞丁40	筍絲20 肉絲35	蟹絲適量 蛋液50	青菜60	豆薯10 蛋液10			
10/7 疫苗	四		小米飯/煮	紅燒燉肉/煮	宮保雞/炒	大瓜魚板/煮	青菜/炒	海結大骨湯/煮	85	28.9	28	708.5
			小米10 白米110	蘿蔔20 肉丁30	雞丁40 乾辣椒油花生5	大黃瓜40 魚板適量	青菜60	海帶結10 大骨10				
10/8 疫苗	五		茄汁義大利麵/煮	椒鹽甜不辣/炸+魚柳	海鮮大白/煮	雙色饅頭/蒸	青菜/炒	四神湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5
			茄汁適量 牛排麵250	甜不辣30 豆腐20 魚柳30	蝦仁15 花枝10 大白菜60	饅頭20	青菜60	四神適量 薏仁10				
10/11	一		雙十國慶連假									
10/12	二		大滷麵/煮	燒烤雞腿排/烤	高麗肉片/炒	椒鹽天婦羅/炸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	26	25	755
			油麵200	雞腿排50	高麗菜25 肉片30	甜不辣35	青菜60	大白菜20 蘿蔔15 肉羹10				
10/13	三	4F	白飯/煮	筍干燉肉/煮	蜜汁雞/煮	肉燥蒸蛋/蒸	青菜/炒	四神排骨湯/煮	102	28	28	780
				白米120	筍干20 肉丁30	雞丁40 蜜汁適量 地瓜20	絞肉10 蛋液35	青菜60	四神適量 排骨10			
10/14	四		糙米飯/煮	鹹酥雞/炸	蒙古炒肉/炒	肉圓/蒸	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	26	25	755
			糙米10 白米110	雞丁45 馬鈴薯15	肉絲30 豆芽菜20	肉圓50	青菜60	香菇5 雞丁10 白蘿蔔10				
10/15	五		白飯/煮	糖醋魚柳/煮	玉米炒蛋/炒	韭菜豆乾/炒	青菜/炒	冬瓜珍珠/煮	102	28	28	780
			白米120	魚柳30 洋蔥20 糖醋適量	玉米粒20 蛋液30	韭菜1 豆干35	青菜60	冬瓜茶50 珍珠10				
10/18	一		白飯/煮	三杯肉丁/炒	咖哩雞/煮	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120	薑1 九層塔1 肉丁30	雞丁40 紅蘿蔔20 馬鈴薯20	甜不辣35	青菜60	豆薯10 大骨10				
10/19	二		五穀飯/煮	香酥雞翅/炸	壽喜豬肉/煮	當歸麵線/煮	青菜/炒	蘿蔔雞湯/煮	102	28	28	780
			五穀米10 白米110	雞翅50	洋蔥25 肉片30	當歸適量 麵線20	青菜60	白蘿蔔15 雞丁10				
10/20	三	5F	什錦炒麵/炒	五香豬排/煮	客家小炒/炒	翡翠蘿蔔糕/煮	青菜/炒	大瓜排骨湯/煮	102	26	25	755
				麵條200 高麗菜15	豬排50	豆干50 魷魚乾10	翡翠適量 蘿蔔糕30	青菜60	大黃瓜10 排骨10			
10/21	四		地瓜飯/煮	年糕燒雞/煮	貢丸肉燥/煮	清炒白花/炒	青菜/炒	古早味紅茶/煮	102	28	28	780
			地瓜20 白米120	雞丁40 年糕20	貢丸10 絞肉30	白花菜50 木耳5	青菜60	紅茶50				
10/22	五		白飯/煮	蒲燒雞/蒸	蟹絲蒸蛋/蒸	高麗菜豆腐/煮	青菜/炒	枸杞冬瓜湯/煮	102	28	28	780
			白米120	蒲燒雞35	蛋液50 蟹絲適量	高麗菜20 豆腐40	青菜60	枸杞適量 冬瓜10				
10/25	一		白飯/煮	帶骨豬排/煮	咖哩雞/煮	蒼蠅頭/炒	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	26	25	755
			白米120	帶骨豬排50	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔20	豆干35 韭菜花20	青菜60	味噌適量 海芽10				
10/26	二		小米飯/煮	BBQ烤雞腿/烤	糖醋排骨/煮	三色蛋/蒸	青菜/炒	冬瓜薏仁湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	雞腿45	洋蔥20 排骨35	皮蛋20 鴨蛋10 雞蛋50	青菜60	冬瓜10 薏仁10				
10/27	三	2F +行政	燕麥飯/煮	蘑菇豬排/煮	宮保雞/炒	香酥地瓜球/炸	青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	102	28	28	780
				燕麥10 白米110	蘑菇5 豬排50	雞丁40 米血適量 乾辣椒油花生5	地瓜球*3	青菜60	豆薯10 蛋液10			
10/28	四		白飯/煮	滷雞排/煮	馬鈴薯燉肉/煮	毛豆豆乾/炒	青菜/炒	浮水魚羹/煮	102	28	28	780
			白米120	雞排45	馬鈴薯20 肉丁30	毛豆10 豆乾50	青菜60	筍絲15 魚羹10				
10/29	五		蔥油拌飯/煮	花枝蝦排/炸	洋蔥炒蛋/炒	黑糖花捲/蒸	青菜/炒	紅豆珍珠/煮	102	26	25	755
			白米120	花枝蝦排50	洋蔥20 蛋液30	黑糖花捲50	青菜60	紅豆10 珍珠10				

本公司使用之豬肉為國產豬肉