德光中學110年10/1~10/29營養葷食菜單　　好口味食品廠提供

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	食用樓層
10/1	五		白飯/水煮	魚排/炸	關東煮/煮	茶葉蛋/煮	炒青菜/炒	玉米濃湯/水煮	97	28	29	761	四樓
		食材	白米	魚排	蘿蔔/火鍋料	雞蛋	青菜	玉米粒/馬鈴薯/雞蛋					
10/4	一		白飯/水煮	卡拉雞腿排/炸	小黃瓜肉片/炒	蒜香海帶絲/炒	炒青菜/炒	榨菜金針湯/水煮	98	28	26	738	五樓
		食材	白米	卡拉雞腿排	小黃瓜/豬肉片	海帶絲	青菜	金針菇/榨菜					
10/5	二		胚芽飯/水煮	蜜汁雞翅*2/烤	筍絲肉絲/炒	蜜地瓜/蒸	炒青菜/炒	蘿蔔排骨湯/水煮	99	27	29	765	五樓
		食材	白米/胚芽	翅小腿	肉絲/筍絲	地瓜	青菜	蘿蔔/排骨					
10/6	三	三章一Q日	白飯/水煮	滷豬排/魯	什錦滷味/煮	麥克雞塊*2/炸	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/水煮	98	26	27	739	五樓
		食材	白米	豬排	海帶/豆干/蘿蔔/花生	麥克雞塊	青菜	雞蛋/豆薯					
10/7	四		廣東粥/水煮	烤雞腿排/烤	滷蛋/魯	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	112	26	29	813	五樓
		食材	白米	雞腿排	雞蛋	奶皇包	青菜	蔬菜/豬肉/雞蛋					
10/8	五		地瓜飯/水煮	蒲燒鯛/烤	麻辣關東煮/煮	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	奶茶/水煮	99	25	28	748	五樓
		食材	白米/地瓜	蒲燒鯛	火鍋料/蘿蔔	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	紅茶包/奶粉					
10/11	一		國慶連假										
		食材											
10/12	二		白飯/水煮	香菇雞丁/燒	泰式打拋肉/炒	三色蛋/蒸	炒青菜/炒	大瓜魚丸湯/水煮	99	29	28	764	二樓
		食材	白米	雞肉/香菇/蘿蔔	豬肉/豆腐/洋蔥	雞蛋/皮蛋/鹹蛋	青菜	魚丸/大黃瓜					
10/13	三	三章一Q日	小米飯/水煮	塔香鴨肉/炒	洋蔥豬柳/炒	茄汁蝦捲/魯	炒青菜/炒	筍絲雞湯/水煮	101	28	28	768	二樓
		食材	白米/小米	鴨肉/九層塔	豬柳/洋蔥	蝦捲	青菜	筍絲/雞肉					
10/14	四		白飯/水煮	烤雞腿/烤	紅燒豆腐/燒	馬蹄條+芝麻球/炸	炒青菜/炒	養生菇菇湯/水煮	110	27	29	809	二樓
		食材	白米	雞腿	豆腐	馬蹄條+芝麻球	青菜	蔬菜/金針菇					
10/15	五		芝麻飯/水煮	橙汁虱目魚柳/炸	翡翠蒸蛋/蒸	泡菜年糕/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/水煮	99	26	28	752	二樓
			白米/芝麻	虱目魚柳	雞蛋/翡翠	年糕/泡菜	青菜	綠豆					
10/18	一		白飯/水煮	卡拉雞腿排/炸	白菜福州丸/燴	塔香百頁米血/炒	炒青菜/炒	玉米排骨湯/水煮	101	27	27	755	三樓
		食材	白米	雞腿排	福州丸	米血/百頁/九層塔	青菜	排骨/玉米					
10/19	二		小米飯/水煮	洋蔥壽喜燒/炒	麥克雞塊*2/炸	魚羹大白菜/燴	炒青菜/炒	蘿蔔雞湯/水煮	99	28	27	751	三樓
		食材	白米/小米	豬肉/洋蔥	麥克雞塊	大白菜/魚羹	青菜	雞肉/蘿蔔					
10/20	三	三章一Q日	白飯/水煮	蜜汁雞翅/烤	肉燥豆腐/煮	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	薑絲海帶芽湯/水煮	99	28	28	760	三樓
		食材	白米	雞翅	豆腐/豬肉	燒賣	青菜	海帶芽					
10/21	四		廣東粥/水煮	烤豬排/烤	滷蛋/魯	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	101	28	29	777	三樓
		食材	白米	豬排	雞蛋	奶皇包	青菜	蔬菜/豬肉/雞蛋					
10/22	五		小米飯/煮	蒲燒鯛/烤	三杯油豆腐/燒	蜜地瓜/蒸	炒青菜/炒	檸檬冬瓜/水煮	99	27	29	765	三樓
		食材	白米/小米	蒲燒鯛	油豆腐	地瓜	青菜	冬瓜糖磚/檸檬					
10/25	一		白飯/水煮	咖哩雞/燴	珍珠丸子*2/蒸	蜜地瓜/蒸	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/水煮	98	27	28	752	四樓
		食材	白米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	珍珠丸子	地瓜	青菜	魚丸/蘿蔔					
10/26	二		廣東粥/水煮	烤豬排/烤	滷蛋/魯	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	110	26	29	805	四樓
		食材	白米/胚芽	豬排	雞蛋	奶皇包	青菜	蔬菜/豬肉/雞蛋					
10/27	三		白飯/水煮	卡拉雞腿排/炸	肉燥豆腐/燴	蔬菜甜不辣條/炒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/水煮	98	28	27	747	四樓
		食材	白米	雞排	豆腐/絞肉	甜不辣/蔬菜	青菜	雞蛋/豆薯					
10/28	四		小米飯/水煮	蒜味肉片/炒	麥克雞塊*2/炸	毛豆豆干/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/水煮	99	27	27	747	四樓
		食材	白米/小米	豬肉片/蔬菜	麥克雞塊	毛豆/豆干	青菜	蔬菜/南瓜					
10/29	五		白飯/水煮	椒鹽旗魚/蒸	日式關東煮/煮	紅玉炒蛋/炒	炒青菜/炒	梅子綠茶/水煮	110	26	26	778	四樓
		食材	白米	旗魚片	火鍋料/蘿蔔	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	梅子/綠茶					

營養師：劉睿倢　　營養字:007030　　地址:台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~