

德光中學110年10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	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量			
5F	10/1	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燒	翡翠蒸蛋/蒸	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	杏仁愛玉	0	1.7	6.6	2.3	3	108	31	27	812	
	蔬食日		白米.蔥油	虱目魚柳.大白菜	雞蛋.翡翠	冬粉.蔬菜	青菜	杏仁凍.愛玉凍										
2F + 行政	10/4	一	白米飯	烤豬排/烤	梅子雞/炒	雞粒豆腐煲/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6	2.9	3	98	34	30	810	
			白米	里肌豬排	雞肉.高麗菜	豆腐.雞絞肉	青菜	筍絲.肉絲										
	10/5	二	芝麻飯	蜜汁翅腿*2/燒	筍干扣肉/炒	蛋刺雙菇燴白菜/燴	炒青菜	蔬菜湯	0	2	6	2.5	3	100	32	28	793	
			白米.芝麻	翅小腿.蜜汁	筍乾.肉角	大白菜.金針菇.秀珍菇.雞蛋	青菜	高麗菜.洋蔥.紅蘿蔔										
	10/6	三	白米飯	蒜泥白肉/涮	春川炒雞/炒	海芽玉米炒蛋/炒	炒青菜	當歸素肉湯	0	1.5	6.6	2.8	3	107	34	29	845	
			白米	里肌豬排.蒜泥醬	雞肉.馬鈴薯.年糕	玉米.海帶芽.雞蛋	青菜	素肉.當歸片										
	10/7	四	義大利肉醬麵	塔香雞柳/炸	什錦滷味/滷	炸銀絲卷+煉乳/炸	炒青菜	玉米濃湯	0	1.7	6.5	2.8	3.2	106	34	30	852	
			麵條.絞肉.洋蔥	雞柳.地瓜	白蘿蔔.海帶.豆干	銀絲卷.煉乳	青菜	玉米.紅蘿蔔.洋蔥.雞蛋										
	10/8	五	蛋包飯DIY	樹仔蒸魚片/蒸	蛋皮+燒賣/煎.蒸	壽喜燒/燒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.5	6	3	2.9	98	35	30	813	
蔬食日		白米.番茄醬	鮮魚片.樹仔	雞蛋.燒賣	高麗菜.肉片.洋蔥	青菜	冬瓜磚.山粉圓											
10/11	一	放假不用餐																
10/12	二	白米飯	宮保雞丁/炒	紅燒肉角/燒	奶油馬鈴薯/燒	炒青菜	南瓜蔬菜湯	0	1.5	6.6	2.4	2.9	107	32	27	810		
		白米	雞肉.乾辣椒	肉角.白蘿蔔.紅蘿蔔	馬鈴薯.奶香醬	青菜	南瓜.洋蔥.高麗菜											
10/13	三	地瓜飯	沙茶豬排/燒	鹽菜雞/炒	涼拌泡菜寬粉條/拌	炒青菜	味噌湯	0	1.6	6.6	2.5	2.9	107	32	27	820		
		白米.地瓜	里肌豬排	雞肉.鹽菜	寬粉條.大白菜	青菜	板豆腐.味噌醬.柴魚											
10/14	四	部隊鍋+麵條	京醬芥藍雞柳/燒	回鍋肉/炒	鍋貼/炸	炒青菜	薑絲海帶芽湯	0	1.8	6.3	2.9	3.2	104	35	31	848		
		麵條.年糕.肉片.高麗菜	雞柳.芥藍菜	肉片.豆干.高麗菜	鍋貼	青菜	海帶芽.薑絲											
10/15	五	白米飯	塔塔醬佐花枝排/炸	咖哩魚蛋/燒	三杯杏鮑菇米血/炒	炒青菜	麥茶	0	1.5	6.8	1.7	3	110	27	24	776		
蔬食日		白米	花枝排.塔塔醬	馬鈴薯.魚蛋	杏鮑菇.米血	青菜	大麥											
4F	10/18	一	白米飯	紅燒排骨/燒	洋蔥雞柳/燒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	蕃茄高麗豆腐湯	0	1.8	6.7	2.4	3	110	32	27	829	
			白米	排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔	雞柳.洋蔥	黑輪條.年糕	青菜	蕃茄.高麗菜.豆腐										
	10/19	二	柴魚酥米飯	香酥翅腿+地瓜/炸	蒼蠅頭/炒	雙菇大黃瓜/炒	炒青菜	菜頭排骨湯	0	1.7	6.4	2.5	3	105	32	28	813	
			白米.柴魚酥	翅小腿.地瓜	絞肉.豆干.豆鼓	大黃瓜.金針菇.秀珍菇	青菜	排骨.白蘿蔔										
	10/20	三	白米飯	烤豬排/烤	綠咖哩雞/燒	家常豆腐/燒	炒青菜	酸辣湯	0	1.7	6.2	2.8	3	102	34	29	822	
			白米	里肌豬排	雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.綠咖哩	豆腐.木耳.筍片	青菜	高麗菜.木耳.紅絲										
	10/21	四	新營豆菜麵	三杯雞丁/炒	青木瓜肉角/炒	鮮奶饅頭/蒸	炒青菜	海苔魚丸湯	0	1.7	7	2.5	3	114	33	28	855	
		麵條.豆芽菜	雞丁	肉角.青木瓜	鮮奶饅頭	青菜	海苔.虱目魚丸											
10/22	五	小米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	麻辣燙/煮	什錦蒸蛋/蒸	炒青菜	冬瓜檸檬	0	1.6	6.4	2.3	3	104	31	27	796		
蔬食日		白米.小米	虱目魚柳.大白菜	白蘿蔔.黑輪.玉米	雞蛋.三色豆	青菜	冬瓜磚.檸檬原汁											
5F	10/25	一	白米飯	烤香雞排/烤	肉片小黃瓜/炒	三杯馬鈴薯/炒	炒青菜	青菜豆腐湯	0	1.5	6.5	2.7	3	105	33	29	830	
			白米	生鮮雞排	肉片.小黃瓜	馬鈴薯	青菜	豆腐.青菜										
	10/26	二	胚芽飯	蒜味火鍋肉/涮	什錦雞丁/炒	糖醋鳳梨蝦捲/燒	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.7	6	3	3	99	35	30	823	
			白米.胚芽米	火鍋肉片.高麗菜	雞丁.紅蘿蔔.白蘿蔔	蝦捲.鳳梨.糖醋醬	青菜	筍片.排骨										
	10/27	三	白米飯	紅燒豬排/燒	京醬雞柳/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.6	6.6	2.6	3	107	33	28	832	
			白米	里肌豬排	雞柳	冬粉.絞肉.蔬菜	青菜	冬瓜.薑絲										
	10/28	四	鴨肉羹麵	綜合鹽酥雞/炸	泡菜臭豆腐/炸	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	鴨肉羹料	0	1.5	7	2.5	3.2	113	33	29	859	
		麵條	雞肉.地瓜	豆腐.高麗菜	黑糖饅頭	青菜	鴨肉羹.白蘿蔔											
10/29	五	白米飯	糖醋魚片/燒	醬燒杏鮑菇豆干/燒	玉米滑蛋/炒	炒青菜	枸杞白木耳	0	1.5	6.4	2.8	3	104	34	29	831		
蔬食日		白米	鮮魚片.糖醋醬	杏鮑菇.豆干	玉米.雞蛋	青菜	白木耳.枸杞											