

德光中學110年11/1~11/30營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用
糖

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	
11/1	一		白飯/水煮	烤雞腿排/烤	蒜味肉片/炒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜/炒	海帶排骨湯/水煮	98	28	28	756	五樓
		食材	白米	雞腿排	豬肉片/蔬菜	蝦捲	青菜	海帶/排骨					
11/2	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/燒	筍絲木耳炒蛋/魯	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	110	27	29	809	五樓
		食材	白米蔬菜/豬肉/三色豆	豬排	雞蛋/筍絲/木耳	黑糖饅頭	青菜	熱狗條					
11/3	三	三章一 Q日	白飯/水煮	咖哩豬肉片/燴	麥克雞塊*2/炸	海帶拌豆干/拌	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸/煮	98	28	28	756	五樓
		食材	白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	麥克雞塊	海帶/豆干	青菜	魚丸/蘿蔔					
11/4	四		小米飯/水煮	米血燒雞/炒	肉燥豆乾丁/炒	柴魚蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	102	30	29	789	五樓
		食材	白米/小米	雞肉/米血	豆乾丁/絞肉	雞蛋/柴魚	青菜	豆薯/雞蛋					
11/5	五		白飯/水煮	炸花枝排/炸	冬瓜魚丸/燒	蔬菜甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	檸檬山粉圓/煮	104	25	29	777	五樓
		食材	白米	花枝排	冬瓜/魚丸	蔬菜/甜不辣絲	青菜	山粉圓/檸檬					
11/8	一		芝麻飯/水煮	無骨香雞排/炸	蒼蠅頭/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	103	28	29	785	二樓
		食材	白米/芝麻	無骨香雞排	豆干/韭菜花/黑豆股	燒賣	青菜	冬瓜/魚丸					
11/9	二		白飯/水煮	鹹菜鴨/燒	咖哩豬肉片/燴	鍋貼/煎	炒青菜/炒	白菜香菇湯/煮	99	29	28	764	二樓
		食材	白米	鴨肉/鹹菜	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	鍋貼	青菜	大白菜/香菇					
11/10	三	三章一 Q日	地瓜飯/水煮	鐵路豬排/煎	關東煮/煮	糖醋蝦捲/燒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	101	27	28	764	二樓
		食材	白米/地瓜	豬排	火鍋料/蘿蔔	蝦捲	青菜	味噌/豆腐					
11/11	四		白飯/水煮	烤雞腿/烤	什錦滷味/魯	馬蹄條+芋丸/炸	炒青菜/炒	番茄蔬菜湯/煮	110	27	29	809	二樓
		食材	白米	雞腿	海帶/豆干/蘿蔔	馬蹄條芋丸	青菜	番茄/蔬菜					
11/12	五		茄汁炒飯/水煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	紅燒豆腐/紅燒	炒青菜/炒	珍珠奶茶/煮	102	30	28	780	二樓
			白米/三色豆	蒲燒鯛	雞蛋/柴魚	豆腐	青菜	珍珠粉圓/紅茶包/奶粉					
11/15	一		白飯/水煮	咖哩雞/燴	銀芽肉絲/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	101	27	27	755	三樓
		食材	白米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	肉絲/豆芽菜	珍珠丸子	青菜	紫菜適量/雞蛋					
11/16	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/燒	筍絲木耳炒蛋/魯	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	110	28	27	795	三樓
		食材	白米蔬菜/豬肉/三色豆	豬排	雞蛋/筍絲/木耳	黑糖饅頭	青菜	熱狗條					
11/17	三	三章一 Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	麻婆豆腐/燴	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	99	28	28	760	三樓
		食材	白米	雞排	豆腐/絞肉	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	魚丸/冬瓜					
11/18	四		炒麵/炒	無骨香雞排/炸	關東煮/魯	鍋貼/炸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	106	27	29	793	三樓
		食材	麵條/蔬菜	無骨香雞排	蘿蔔/豬肉片/海帶	鍋貼	青菜	金針菇/筍絲					
11/19	五		芝麻飯/煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	蔥爆豆干片/炒	炒青菜/炒	檸檬山粉圓/煮	106	30	29	805	三樓
		食材	白米/芝麻	蒲燒鯛	雞蛋	豆干片	青菜	山粉圓/檸檬					
11/22	一		白飯/水煮	洋蔥燒雞/燒	京醬肉絲/炒	鍋貼/煎	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	98	27	28	752	四樓
		食材	白米	雞肉/洋蔥	高麗菜/豬肉絲	鍋貼	青菜	玉米粒/雞蛋					
11/23	二		小米飯/水煮	紅燒控肉/魯	麥克雞塊*2/炸	翡翠福州丸/煮	炒青菜/炒	蔬菜豆腐湯/煮	104	26	29	781	四樓
		食材	白米/小米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	福州丸	青菜	蔬菜/豆腐					
11/24	三	三章一 Q日	白飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	肉燥貢丸/魯	糖醋蝦捲/燒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/煮	98	28	29	761	四樓
		食材	白米	雞排	貢丸/絞肉	蝦捲	青菜	筍片/排骨					
11/25	四		廣東粥/水煮	蜜汁豬排/烤	筍絲木耳炒蛋/魯	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	110	26	27	787	四樓
		食材	白米蔬菜/豬肉/三色豆	豬排	雞蛋/筍絲/木耳	黑糖饅頭	青菜	熱狗條					
11/26	五		白飯/水煮	香酥魚排/炸	三杯油豆腐/紅燒	筍絲三色/炒	炒青菜/炒	珍珠奶茶/煮	108	27	29	797	四樓
		食材	白米	魚排	油豆腐/九層塔	筍絲/紅蘿蔔/木耳	青菜	珍珠粉圓/紅茶包/奶粉					
11/29	一		白飯/水煮	烤腿排/烤	洋蔥肉片/炒	馬蹄條+芋丸/炸	炒青菜/炒	海帶排骨湯/煮	110	28	29	813	五樓
		食材	白米	雞腿排	洋蔥/豬肉片	馬蹄條芋丸	青菜	海帶/排骨					
11/30	二		胚芽飯/水煮	紅燒控肉/魯	麻婆豆腐/燴	鍋貼/煎	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	98	27	29	757	五樓
		食材	白米/胚芽	豬肉/蘿蔔	豆腐/絞肉	鍋貼	青菜	金針菇/筍絲/					

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~

營養師：劉睿健

營養字：007030

地址：台南市中華北路一段203巷73號