

德光中學110年11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	糖類	蛋白質	脂肪	總熱量
2F +行政	11/1	一	麥片飯	烤芝麻豬排/烤	咖哩雞/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	當歸湯	0	1.6	6.3	2.8	3	102.5	33.8	29	826
			白米,麥片	里肌豬排	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	紅絲,雞蛋	青菜	當歸片									
	11/2	二	白米飯	凉拌蔥油雞柳/拌	肉燥嫩豆腐/燒	麻辣燙/煮	炒青菜	粉絲雞湯	0	1.6	6.7	2.7	3	108.5	33.9	29	847
			白米	雞柳,小黃瓜,洋蔥	肉燥,豆腐	白k,玉米,高麗菜	青菜	粉絲,雞肉									
	11/3	三	胚芽飯	宮保雞丁/炒	洋蔥肉絲/燒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	巧達濃湯	0	1.7	6.1	2.9	3	100	34.2	30	822
			白米,胚芽米	雞肉,筍片,小黃瓜	洋蔥,肉絲	蝦捲,糖醋醬	青菜	馬k,洋蔥,雞蛋									
	11/4	四	新營豆菜麵	香酥翅腿*2/炸	紅燒肉角/燒	炸銀絲卷+煉乳/炸	炒青菜	味噌豆腐湯	0	1.6	7	2.5	3	113	33.1	28	853
			麵條,豆菜	翅腿	肉角,紅白k	銀絲卷,煉乳	青菜	豆腐,味噌醬									
	11/5	五	焗烤披薩飯	五味醬鮮魚片/燒	醬燒花瓜油豆腐/燒	雙菇大白菜/燒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.9	6	2.3	3	99.5	30	27	775
	蔬食日		白米,洋蔥,起司	鮮魚片,五味醬	油豆腐,花瓜	大白菜,金針菇,秀珍菇	青菜	山粉圓,冬瓜磚									
3F	11/8	一	白米飯	京醬雞柳/燒	打拋肉/炒	梅粉地瓜/炸	炒青菜	高麗蛋花湯	0	1.7	6.7	2.5	3	109	32.6	28	834
			白米	雞柳,蔬菜	絞肉,洋蔥	地瓜,梅子粉	青菜	雞蛋,高麗菜									
	11/9	二	燕麥飯	蒜味火鍋肉/燒	春川炒雞/炒	玉米蒸蛋/蒸	炒青菜	薑絲海芽湯	0	1.5	6.5	2.8	3	105	34.1	29	838
			白米,燕麥	火鍋肉片,高麗菜	馬k,雞肉,洋蔥	玉米,雞蛋	青菜	海芽,薑絲									
	11/10	三	小米飯	五香滷雞排/滷	冬瓜排骨/燒	家常豆腐/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.6	6	2.8	3	98	33.2	29	805
			白米,小米	生鮮雞排	排骨,冬瓜	豆腐,紅k,木耳	青菜	筍絲,肉絲									
	11/11	四	刈包DIY	豬排+花生粉/滷	三杯米血杏鮑菇/炒	關東煮/燒	炒青菜	廣東粥	0	1.6	6.8	2.4	3	110	32	27	831
			刈包DIY	豬排,花生粉	米血,杏鮑菇	紅白k,玉米,豆腐	青菜	白米,玉米粒,絞肉									
	11/12	五	麻油拌飯	檸檬虱目魚柳/炸	寬粉條/炒	什錦大黃瓜/炒	炒青菜	綠豆湯	0	1.8	6.5	1.5	3	106.5	25.3	23	748
	蔬食日		白米,麻油	虱目魚柳,新鮮檸檬	寬粉條,大白菜	大黃瓜,紅k	青菜	綠豆									
4F	11/15	一	胚芽飯	蒜泥白肉/煮	泡菜雞丁/燒	薑絲麻油米血/炒	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.5	6.6	2.3	3	106.5	30.8	27	807
			白米,胚芽米	豬排,蒜泥醬	雞肉,大白菜	米血,麻油	青菜	冬瓜,薑絲									
	11/16	二	義大利肉醬麵	香酥雞柳+地瓜/炸	什錦滷味/滷	珍珠奶皇包	炒青菜	玉米濃湯	0	1.7	7	2.6	3	113.5	33.9	28	863
			麵條,絞肉,番茄醬	雞柳,地瓜	白k,海帶,豆干,高麗菜	珍珠奶皇包/蒸	青菜	玉米,洋蔥,雞蛋									
	11/17	三	白米飯	青木瓜肉角/炒	鹽水雞柳/拌	玉米蒸蛋/蒸	炒青菜	鹽菜雞湯	0	1.5	6.3	2.9	3	105	34.4	30	843
			白米	肉角,青木瓜	雞柳,小黃瓜,洋蔥	雞蛋,玉米粒	青菜	鹽菜,雞肉									
	11/18	四	小米飯	烤香雞排/烤	蒼蠅頭/炒	焗烤白花/烤	炒青菜	羅宋湯	0	1.6	6.1	2.5	3	99.5	31.3	28	790
			白米,小米	生鮮雞排	絞肉,豆干,豆豉	白花草,起司	青菜	馬k,洋蔥,高麗菜									
	11/19	五	茄汁蛋炒飯	塔塔醬佐花枝排/燒	麻婆豆腐/燒	高麗甜不辣/炒	炒青菜	杏仁愛玉	0	1.4	6.3	2.4	3	101.5	30.8	27	791
	蔬食日		白米,雞蛋,番茄醬	花枝排,塔塔醬	豆腐	高麗菜,甜不辣	青菜	杏仁凍,愛玉凍									
5F	11/22	一	白米飯	紅燒豬排/燒	蘋果咖哩雞/燒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.6	6.6	2.6	3	107	33	28	832
			白米	豬排	雞肉,馬k,蘋果	冬粉,蔬菜	青菜	白k,排骨									
	11/23	二	大滷麵	蜜汁雞丁/燒	客家小炒/炒	黑糖花捲/蒸	炒青菜	滷麵料	0	1.5	7	2.8	3	112.5	35.1	29	873
			麵條	雞肉	肉絲,豆干,乾魷魚	黑糖花捲/蒸	青菜	高麗菜,紅白k,雞蛋,肉絲									
	11/24	三	玉米飯	紅燒豬腳丁/燒	白菜雞米花/炒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	紫菜金針菇湯	0	1.7	6.5	2.3	3	106	30.8	27	805
			白米,玉米粒	豬腳丁,白k	大白菜,雞絞肉	黑輪條,年糕	青菜	乾紫菜,金針菇									
	11/25	四	薏仁飯	脆皮雞腿/炸	蒙古烤肉/炒	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	黃瓜魚丸湯	0	1.8	6	2.8	3	99	33.4	29	810
			白米,薏仁	雞腿	肉片,高麗菜	雞蛋,紅絲,洋蔥	青菜	大黃瓜,虱目魚丸									
	11/26	五	柴魚酥米飯	樹子蒸魚片/蒸	麻辣臭臭鍋/煮	凉拌粉皮小黃瓜/拌	炒青菜	仙草蜜	0	1.7	6	1.8	3	98.5	26.3	24	733
	蔬食日		白米,柴魚酥	鮮魚片,樹仔	豆腐,高麗菜,杏鮑菇,金針菇	小黃瓜	青菜	仙草凍,仙草汁									
2F +行政	11/29	一	白米飯	三杯雞杏鮑菇/炒	小瓜肉片/炒	咖哩魚丸/燒	炒青菜	酸辣湯	0	1.9	6.2	2.8	3	102.5	33.9	29	827
			白米	雞肉,杏鮑菇	肉片,小黃瓜	虱目魚丸,馬k,紅k	青菜	豆腐,木耳,高麗菜,雞蛋									
	11/30	二	地瓜飯	日式炸豬排/炸	麵輪燒雞/燒	南瓜滑蛋/滑	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.5	6.4	3	3	103.5	35.3	30	846
			白米,地瓜	豬排	雞肉,麵輪,白k	南瓜,雞蛋	青菜	榨菜,金針菇									

營養師：侯佳伶

營養字：010495

台南市安南區永安路98號

本菜單使用國產豬肉