

德光中學110年12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	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量
2F	12/1	三	胚芽飯	筍乾扣肉/燒	椒麻豆腐+雞柳/燒	韓式炒年糕甜不辣/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	2	7	3	3	109	33	28	839
			白米.胚芽米	豬肉.筍干	豆腐.雞柳	年糕.甜不辣	青菜	白k.排骨									
	12/2	四	炒鍋燒意麵	烤翅腿*2/烤	客家鹽豬肉/炒	沙茶魷魚羹/燴	炒青菜	鍋燒料	0	2	6	3	3	98	35	30	820
			麵條	翅腿	豬肉.洋蔥.青蔥	魷魚羹	青菜	高麗菜.雞蛋.肉絲.小黑輪									
	12/3	五	蝦米炒飯	糖醋鮮魚片/燒	麻辣燙/煮	五香茶葉蛋/滷	炒青菜	檸檬杏仁愛玉	0	2	6	2	3	102	30	27	784
	蔬食日		白米.蝦米	鮮魚片.糖醋醬	紅k.白k.玉米.高麗菜	雞蛋	青菜	杏仁凍.愛玉凍.檸檬原汁									
3F	12/6	一	白米飯	蜜汁豬排/燒	沙茶油菜雞柳/燒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	紅白K玉米湯	0	2	7	2	3	107	32	27	815
			白米	豬排	雞柳.油菜	馬鈴薯.起司	青菜	紅白k.玉米									
	12/7	二	白米飯	香菇瓜仔雞/燒	回鍋肉/炒	雙菇大黃瓜/燴	炒青菜	冬菜冬粉肉絲湯	0	2	6	3	3	104	32	28	811
			白米	香菇.碎瓜.雞丁	肉片.豆干.高麗菜	大黃瓜.金針菇.秀珍菇	青菜	冬菜.冬粉.肉絲									
	12/8	三	燕麥飯	冬瓜排骨/燒	春川炒雞/炒	糖醋鳳梨蝦捲/燒	炒青菜	當歸素肉湯	0	2	6	3	3	104	34	29	830
			白米.燕麥	排骨.冬瓜	雞丁.年糕.洋蔥	蝦捲.鳳梨	青菜	素肉.當歸片									
	12/9	四	豆菜麵	香酥雞柳+地瓜/炸	泡菜肉片/炒	雙色饅頭/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	0	2	6	3	3	105	33	30	837
			麵條.豆芽菜	雞柳.地瓜	肉片.大白菜	雞蛋.黑糖小饅頭	青菜	南瓜.雞蛋.洋蔥									
	12/10	五	蛋包飯DIY	虱目魚柳燴白菜/燴	香菇麵筋/燒	蛋皮+芋丸/煎	炒青菜	紅茶粉圓	0	2	7	3	3	105	34	29	838
	蔬食日		白米	虱目魚柳.大白菜	麵筋.香菇	雞蛋.芋丸	青菜	紅茶包.粉圓									
4F	12/13	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	肉燥油豆腐/燒	蛋刺小筍羹/燒	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	2	6	3	3	98	33	29	803
			白米	翅腿.蜜汁醬	油豆腐.肉燥	肉羹.筍絲.雞蛋	青菜	白k.排骨									
	12/14	二	芝麻飯	蒜味火鍋肉/涮	宮保雞丁/炒	雙色地瓜球/炸	炒青菜	羅宋湯	0	2	7	3	3	107	33	28	832
			白米.黑芝麻	火鍋肉片.高麗菜	雞丁.乾辣椒	地瓜球	青菜	蕃茄.馬鈴薯.洋蔥									
	12/15	三	白米飯	京醬雞柳/燒	玉米肉末/炒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	2	7	3	3	110	34	29	854
			白米	雞柳.蔬菜	玉米.絞肉	年糕.黑輪條	青菜	榨菜.肉絲									
	12/16	四	茄汁肉醬麵	麥克雞塊*3/炸	打拋肉/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	玉米濃湯	0	2	6	3	3	101	33	30	818
			麵條.絞肉.紅k	麥克雞塊*3	絞肉.豆干.洋蔥	奶皇包	青菜	玉米.雞蛋.洋蔥									
	12/17	五	什錦蛋炒飯	樹仔蒸魚片/蒸	宮保油豆腐/炒	關東煮 /煮	炒青菜	仙草蜜	0	2	6	3	3	101	32	28	797
	蔬食日		白米.雞蛋.三色豆	鮮魚片.樹仔	油豆腐.乾辣椒	紅k.白k.玉米.高麗菜	青菜	仙草凍									
5F	12/20	一	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	春川炒雞/炒	五味日式豆腐/燒	炒青菜	柴魚味噌湯	0	2	6	3	3	102	34	29	824
			白米	火鍋肉片.高麗菜	雞丁.年糕.洋蔥	豆腐.五味醬	青菜	豆腐.柴魚片									
	12/21	二	醉醬麵	梅醬翅腿*2/燒	青椒肉片炒豆干/炒	蒸黑糯米丸/蒸	炒青菜	海帶排骨湯	0	2	7	3	3	110	33	28	846
			麵條.醉醬	翅腿.梅醬	青椒.肉片.豆干	黑糯米丸	青菜	海帶.排骨									
	12/22	三	地瓜飯	沙茶豬排/燒	什錦雞丁/炒	三色蒸蛋/蒸	炒青菜	鹽菜肉絲湯	0	2	6	3	3	99	35	30	825
			白米.地瓜	豬排	雞丁.紅白k	雞蛋.三色豆	青菜	鹽菜.肉絲									
	12/23	四	白米飯	三杯雞杏鮑菇/炒	麻油高麗肉片/炒	翡翠福州丸/燴	炒青菜	酸辣湯	0	2	6	3	3	99	33	29	810
			白米	雞丁.杏鮑菇	肉片.高麗菜.麻油	福州丸.翡翠	青菜	豆腐.木耳.高麗菜.雞蛋									
	12/24	五	焗烤披薩飯	蒲燒鯛魚/烤	蔬菜冬粉/炒	什錦牛奶鍋/煮	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	2	7	2	3	110	26	23	762
	蔬食日		白米.三色豆.起司	蒲燒鯛	冬粉.蔬菜	高麗菜.白k.玉米.凍豆腐	青菜	冬瓜磚.山粉圓									
2F + 行政	12/27	一	柴魚酥米飯	黑胡椒豬排/燒	藥膳雞丁/燒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	紫菜金針菇湯	0	2	6	3	3	99	33	29	808
			白米.柴魚酥	豬排.黑胡椒	雞丁.高麗菜.枸杞	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	乾紫菜.金針菇									
	12/28	二	胚芽飯	馬鈴薯燒雞/燒	青花肉片/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	枸杞白木耳	0	2	7	3	3	111	34	28	849
			白米.胚芽米	雞丁.馬鈴薯	肉片.青花菜	冬粉.絞肉.蔬菜	青菜	白木耳.枸杞									
	12/29	三	白米飯	筍干梅干軟骨丁/燒	雞粒豆腐煲/燒	風味魚條+干貝酥/炸	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	2	6	3	3	98	33	29	803
			白米	軟骨丁.筍干.梅干	豆腐.雞粒	魚條.干貝酥	青菜	白k.虱目魚丸									
	12/30	四	大滷麵	綜合鹹酥雞/炸	金菇炒肉絲/炒	蘿蔔糕/煎	炒青菜	滷麵料	0	2	6	3	3	104	34	29	833
			麵條	雞肉.地瓜	肉絲.金針菇	蘿蔔糕/煎	青菜	高麗菜.紅白k.肉絲.雞蛋									

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