德光中學111年1/3~1/19營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用樓層

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	
1/3	一		芝麻飯/水煮	烤雞腿排/烤	韭菜豆干肉絲/炒	白菜滷/魯	炒青菜/炒	蘿蔔排骨湯/水煮	98	27	27	743	二樓
		食材	白米/芝麻	雞腿排	豆干/肉絲/韭菜	大白菜/木耳/紅蘿蔔/蝦米	青菜	排骨/蘿蔔					
1/4	二		白飯/水煮	洋蔥豬排/魯	洋芋燒雞/燒	馬蹄條+芝麻球/炸	炒青菜/炒	綠茶/水煮	110	27	29	809	二樓
		食材	白米	豬排/洋蔥	雞肉/馬鈴薯	馬蹄條+芝麻球	青菜	綠茶包					
1/5	三	三章一Q日	地瓜飯/水煮	鹹菜鴨肉/炒	日式蒸蛋/蒸	奶油海鮮白花/炒	炒青菜/炒	大黃瓜貢丸片湯/水煮	100	30	28	772	二樓
		食材	白米/地瓜	鴨肉/鹹菜	雞蛋/柴魚	白花/蝦仁/奶油	青菜	大黃瓜/貢丸片					
1/6	四		白飯/水煮	無骨香雞排/炸	洋蔥肉片/炒	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/水煮	102	30	29	789	二樓
		食材	白米	無骨香雞排	肉片/洋蔥	豆腐	青菜	冬瓜/魚丸					
1/7	五		糙米飯/水煮	蒲燒鯛魚/烤	番茄豆腐蛋/炒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜/炒	豆薯三絲湯/水煮	103	26	27	759	二樓
			白米/糙米	蒲燒鯛魚	豆腐/番茄/雞蛋	甜不辣/蔬菜	青菜	豆薯絲/木耳/紅蘿蔔					
1/10	一		白飯/水煮	無骨香雞排/炸	麻油肉片/炒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	金桔檸檬/水煮	101	28	29	777	三樓
		食材	白米	無骨香雞排	豬肉片/蔬菜	蝦捲	青菜	金桔汁/檸檬汁					
1/11	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/煎	紅蘿蔔炒蛋/炒	熱狗棒/炸	炒青菜/炒	鮮奶饅頭/蒸	110	28	29	813	三樓
		食材	白米	豬排	雞蛋/紅蘿蔔	熱狗棒	青菜	鮮奶饅頭					
1/12	三	三章一Q日	白飯/水煮	菲力雞排/烤	什錦滷味/魯	鍋貼/煎	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	99	27	29	765	三樓
		食材	白米	菲力雞排	豆干/海帶/蘿蔔/花生	鍋貼	青菜	排骨/筍片					
1/13	四		小米飯/炒	洋蔥肉片/炒	洋芋燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	110	28	28	804	三樓
		食材	白米/小米	肉片/洋蔥	雞肉/馬鈴薯	珍珠丸子	青菜	雞蛋/海帶芽					
1/14	五		芝麻飯/煮	蔥爆魚條*2/燒	番茄豆腐蛋/炒	蒜味蘿蔔糕/蒸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	108	28	29	801	三樓
		食材	白米/芝麻	土魷魚條	豆腐/番茄/雞蛋	蘿蔔糕	青菜	金針菇/筍絲					
1/17	一		白飯/水煮	照燒雞/燒	豆干肉絲/炒	鍋貼/煎	炒青菜/炒	奶茶/水煮	99	28	28	760	四樓
		食材	白米	雞肉	肉絲/豆干	鍋貼	青菜	奶粉/紅茶包					
1/18	二		小米飯/水煮	小瓜肉丁/炒	麥克雞塊*2/炸	蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/水煮	98	27	29	757	四樓
		食材	白米/小米	小黃瓜/豬肉	麥克雞塊	雞蛋/柴魚	青菜	排骨/冬瓜					
1/19	三	三章一Q日	白飯/水煮	椒鹽翅腿*2/炸	咖哩豬肉/燴	翡翠福州丸/燒	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/水煮	98	28	29	765	四樓
		食材	白米	翅小腿	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	福州丸	青菜	魚丸/蘿蔔					
1/24	一		白飯/水煮	香草雞排/燒	蒜味肉片/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	檸檬紅茶/水煮	104	27	29	785	五樓
寒輔		食材	白米	雞排	豬肉片/蔬菜	珍珠丸子	青菜	檸檬/紅茶包					
1/25	二		海苔香鬆飯/水煮	烤豬排/烤	日式蒸蛋/蒸	麻婆豆腐/燴	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	99	30	28	768	五樓
寒輔		食材	白米/海苔香鬆	豬排	雞蛋/香菇/三色豆	豆腐/絞肉	青菜	魚丸/菜頭					
1/26	三		白飯/水煮	洋芋燒雞/燒	京醬肉絲/炒	熱狗棒/炸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	103	28	29	781	五樓
寒輔		食材	白米	雞丁/馬鈴薯	肉絲/蔬菜	熱狗棒	青菜	玉米粒/雞蛋					
1/27	四		廣東粥/水煮	洋蔥豬排/魯	關東煮/煮	鮮奶饅頭/蒸	炒青菜/炒	干貝酥/炸	114	26	28	812	五樓
寒輔		食材	白米	豬排/洋蔥	蘿蔔/火鍋料	鮮奶饅頭	青菜	干貝酥					
1/28	五		胚芽飯/水煮	柳葉魚/炸	素肉燥滷蛋/魯	海帶豆干/魯	炒青菜/炒	南瓜濃湯/水煮	105	30	29	801	五樓
寒輔		食材	白米/胚芽	柳葉魚	雞蛋/素肉燥	海帶/豆干	青菜	南瓜/馬鈴薯/雞蛋					

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

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~