

德光中學111年1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   |
|----------------------------------------------------------|------|--------|---------|----------------|------------|------------------|---------|-----------------|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-------|
| 3F                                                       | 1/3  | 一      | 白米飯     | 番茄燒肉/燒         | 雞粒豆腐煲/燒    | 翡翠燴燒賣/燴          | 炒青菜     | 鹽菜雞湯            | 0  | 1.6 | 6   | 2.7 | 3   | 98   | 32.5 | 28.5 | 797.5 |
|                                                          |      |        | 白米      | 肉角,蕃茄,紅白蘿蔔     | 豆腐,雞粒      | 燒賣,翡翠            | 青菜      | 鹽菜,雞丁           |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/4  | 二      | 胚芽飯     | 鹽水雞柳/炒         | 壽喜燒/炒      | 塔香杏鮑菇油豆腐/炒       | 炒青菜     | 蘿蔔魚丸湯           | 0  | 2   | 6   | 2.8 | 2.9 | 100  | 33.6 | 28.5 | 810.5 |
|                                                          |      |        | 白米,胚芽米  | 雞柳,小黃瓜,洋蔥      | 高麗,豬肉,小黑輪  | 油豆腐,杏鮑菇          | 青菜      | 白蘿蔔,虱目魚丸        |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/5  | 三      | 地瓜飯     | 高昇排骨/炒         | 白菜雞米花/燒    | 咖哩白花菜/燒          | 炒青菜     | 紫菜蛋花湯           | 0  | 1.7 | 6.4 | 2.6 | 3   | 105  | 32.7 | 28   | 820.5 |
|                                                          |      |        | 白米,地瓜   | 排骨,馬鈴薯         | 大白菜,雞絞肉    | 白花菜,咖哩粉          | 青菜      | 乾紫菜,雞蛋          |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/6  | 四      | 豆菜麵     | 京醬炒雞/炒         | 銀芽肉絲/炒     | 奶皇包/蒸            | 炒青菜     | 玉米濃湯            | 0  | 1.8 | 6.6 | 2.5 | 2.8 | 108  | 32.5 | 26.5 | 820.5 |
|                                                          |      |        | 麵條,豆芽菜  | 雞丁,甜麵醬,蔬菜      | 肉絲,豆芽菜     | 奶皇包              | 青菜      | 玉米,洋蔥,雞蛋        |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/7  | 五      | 茄汁炒飯    | 香酥虱目魚柳/炸       | 什錦滷味/滷     | 日式柴魚蒸蛋/蒸         | 炒青菜     | 杏仁仙草            | 0  | 1.4 | 6   | 2.3 | 3   | 97   | 29.5 | 26.5 | 762.5 |
| 蔬食日                                                      |      | 白米,蕃茄醬 | 虱目魚柳    | 豆干,白蘿蔔,海結,小黑輪  | 雞蛋,柴魚片     | 青菜               | 杏仁凍,仙草凍 |                 |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
| 4F                                                       | 1/10 | 一      | 燕麥飯     | 烤芝麻豬排/烤        | 洋蔥雞丁/炒     | 揚出豆腐/燒           | 炒青菜     | 紅白K玉米湯          | 0  | 1.5 | 6.1 | 2.8 | 3   | 99   | 33.3 | 29   | 809.5 |
|                                                          |      |        | 白米,燕麥   | 豬排,白芝麻         | 雞丁,洋蔥      | 豆腐,柴魚片           | 青菜      | 紅白蘿蔔,玉米         |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/11 | 二      | 白米飯     | 蜜汁翅腿*2/燒       | 回鍋肉/炒      | 百菇什錦/燒           | 炒青菜     | 薑絲海芽湯           | 0  | 1.9 | 6   | 2.4 | 2.9 | 99.5 | 30.7 | 26.5 | 778   |
|                                                          |      |        | 白米      | 翅腿,蜜汁醬         | 肉片,豆干,高麗菜  | 金針菇,秀珍菇,香菇,紅絲,筍絲 | 青菜      | 海帶芽,薑絲          |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/12 | 三      | 小米飯     | 紅燒豬腳丁/燒        | 雞茸玉米/炒     | 什錦泡菜鍋/煮          | 炒青菜     | 番茄豆腐蛋花湯         | 0  | 1.7 | 6.5 | 2.7 | 2.8 | 106  | 33.6 | 27.5 | 826   |
|                                                          |      |        | 白米,小米   | 豬腳丁,紅白蘿蔔       | 玉米,雞茸      | 大白菜,凍豆腐,玉米,小黑輪   | 青菜      | 蕃茄,豆腐,雞蛋        |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/13 | 四      | 酢醬麵     | 綜合鹽酥雞/炸        | 打拋肉/炒      | 蒸銀絲卷/蒸           | 炒青菜     | 酸辣湯             | 0  | 1.6 | 6.4 | 2.7 | 3.2 | 104  | 33.3 | 29.5 | 834.5 |
|                                                          |      |        | 麵條,酢醬   | 雞丁,地瓜          | 絞肉,豆干,洋蔥   | 銀絲捲              | 青菜      | 高麗,紅蘿蔔,木耳,豆腐,雞蛋 |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/14 | 五      | 蔥油拌飯    | 糖醋鮮魚片/燒        | 焗烤馬鈴薯/烤    | 蔬菜寬粉條/炒          | 炒青菜     | 冬瓜山粉圓           | 0  | 1.5 | 6.8 | 1.3 | 3   | 110  | 24.2 | 21.5 | 746   |
| 蔬食日                                                      |      | 白米,蔥油  | 鮮魚片,糖醋醬 | 馬鈴薯,起司         | 寬粉,蔬菜      | 青菜               | 冬瓜磚,山粉圓 |                 |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
| 5F                                                       | 1/17 | 一      | 白米飯     | 沙茶芥蘭雞柳/炒       | 白玉三寶/燒     | 糖醋蝦仁捲/燒          | 炒青菜     | 筍片排骨湯           | 0  | 1.8 | 6   | 3   | 3   | 99   | 34.8 | 30   | 825   |
|                                                          |      |        | 白米      | 雞柳,芥藍菜,沙茶粉     | 大白菜,冬瓜,肉角  | 蝦捲,糖醋醬           | 青菜      | 排骨,筍片           |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/18 | 二      | 白米飯     | 蒜味肉片/涮         | 春川炒雞/炒     | 玉米炒蛋/炒           | 炒青菜     | 柴魚味噌湯           | 0  | 1.4 | 6.7 | 2.9 | 2.8 | 108  | 35.1 | 28.5 | 847.5 |
|                                                          |      |        | 白米      | 肉片,高麗菜         | 雞丁,年糕,洋蔥   | 玉米,雞蛋            | 青菜      | 豆腐,柴魚片          |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/19 | 三      | 炒鍋燒意麵   | 香酥炸雞腿/炸        | 冬瓜肉片/燒     | 海帶拌豆干/炒          | 炒青菜     | 紅茶粉圓            | 0  | 1.8 | 6   | 2.6 | 3.5 | 99   | 32   | 30.5 | 817.5 |
|                                                          |      | 意麵,蔬菜  | 雞腿      | 肉片,冬瓜          | 豆干,海帶      | 青菜               | 紅茶包,粉圓  |                 |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
| 寒<br>輔<br>2<br>F                                         | 1/24 | 一      | 白米飯     | 三杯雞杏鮑菇/炒       | 辣瓣肉片豆腐/燒   | 紅絲炒蛋/炒           | 炒青菜     | 紫菜金針菇湯          | 0  | 1.7 | 6   | 2.9 | 3   | 98.5 | 34   | 29.5 | 815   |
|                                                          |      |        | 白米      | 雞丁,杏鮑菇         | 肉片,豆腐,豆瓣醬  | 紅蘿蔔,雞蛋           | 青菜      | 乾紫菜,金針菇         |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/25 | 二      | 芝麻飯     | 紅燒豬排/燒         | 青花雞柳/炒     | 關東煮/煮            | 炒青菜     | 筍片排骨湯           | 0  | 1.7 | 6.2 | 2.6 | 3   | 102  | 32.3 | 28   | 806.5 |
|                                                          |      |        | 白米,黑芝麻  | 豬排             | 雞柳,青花菜     | 高麗,白蘿蔔,玉米        | 青菜      | 排骨,筍片           |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/26 | 三      | 豆菜麵     | 香雞排/炸          | 珍菇肉絲/炒     | 紅燒黑豆干海帶結/燒       | 炒青菜     | 廣東粥             | 0  | 1.8 | 7   | 3   | 3   | 114  | 36.8 | 30   | 895   |
|                                                          |      |        | 麵條,豆芽菜  | 香雞排            | 肉絲,金針菇,秀珍菇 | 黑豆干,海結           | 青菜      | 白米,豬肉,玉米        |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/27 | 四      | 柴魚酥米飯   | 蜜汁翅腿*2/燒       | 麻油高麗肉片/炒   | 客家鹽豬肉/炒          | 炒青菜     | 薑絲冬瓜湯           | 0  | 1.5 | 6   | 3   | 3   | 97.5 | 34.5 | 30   | 817.5 |
|                                                          |      |        | 白米,柴魚酥  | 翅腿,蜜汁醬         | 高麗,肉片,麻油   | 鹽豬肉,豆干           | 青菜      | 冬瓜,薑絲           |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
|                                                          | 1/28 | 五      | 白米飯     | 蒜酥圓鱈魚/炸        | 咖哩魚蛋/燒     | 韓式年糕甜不辣絲         | 炒青菜     | 珍珠奶茶            | 0  | 1.4 | 6.8 | 1.5 | 3.2 | 109  | 25.5 | 23.5 | 767.5 |
| 蔬食日                                                      |      | 白米     | 圓鱈,蒜酥   | 馬鈴薯,紅蘿蔔,魚蛋,咖哩粉 | 年糕,甜不辣     | 青菜               | 珍珠,奶精   |                 |    |     |     |     |     |      |      |      |       |
| 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 |      |        |         |                |            |                  |         |                 |    |     |     |     |     |      |      |      |       |