

臺南市東區私立德光中學111年 1月菜單

嘉丞食品工廠

日期	星期		主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量	
1/3	一	4F	小米飯/煮	五香豬排/煮	高麗菜炒雞/炒	韭菜豆干/煮	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮	102	28	28	780	
			小米10 白米110	豬排50	雞丁40 高麗菜20	韭菜1 豆干40	青菜70	白蘿蔔10 排骨10					
1/4	二		白飯/煮	鹹酥雞/炸	筍干燉肉/煮	白菜滷/煮	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	26	25	755	
			白米120	雞丁40地瓜20	筍干20 肉丁30	大白菜60木耳5	青菜70	味噌適量 海芽5					
1/5	三		肉燥菠菜麵/煮	雞腿排/烤	沙茶肉片/炒	黑糖饅頭(小)/蒸	青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	102	28	28	780	
			肉燥適量 菠菜麵200	雞腿排50	肉片30油菜20沙茶適量	黑糖饅頭20	青菜70	大黃瓜10虱目魚丸10					
1/6	四		白飯/煮	日式豬排/炸	糖醋洋蔥雞/煮	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	豆薯雞湯/煮	102	26	25	755	
			白米120	豬排50	洋蔥20雞丁40	冬粉20木耳5	青菜70	豆薯10 雞丁10					
1/7	五		胚芽飯/煮	蒲燒雞/蒸	翡翠蒸蛋/蒸	五味醬豆腐/煮	青菜/炒	熱綠豆粉角/煮	102	28	28	780	
			胚芽米10 白米110	蒲燒雞30	翡翠適量 蛋液30	五味醬適量 豆腐50	青菜70	綠豆10 粉角5					
1/10	一	5F	小米飯/煮	麻油肉片/煮	筍絲雞/煮	柴魚蒸蛋/蒸	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	26	25	755	
			小米10 白米110	肉片30 薑適量 高麗菜20	雞丁40 筍絲25	柴魚片 適量 蛋液30	青菜70	香菇5 雞丁10白蘿蔔10					
1/11	二		白飯/煮	玉米燒雞/煮	泰式打拋肉/煮	宮保米血/炒	青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	102	28	28	780	
			白米120	玉米粒20 雞丁40	豆干30絞肉30九層塔1	米血35 乾辣椒適量	青菜70	榨菜1肉絲10					
1/12	三		鍋燒意麵/煮	無骨雞排/炸	什錦滷味/煮	煉乳銀絲捲/蒸	青菜/炒	鍋燒意麵湯/煮	102	26	25	755	
			鍋燒意麵200	無骨雞排50	海帶25 熱狗15甜不辣10肉片10	銀絲捲35	青菜70	高麗菜10火鍋料適量					
1/13	四		白飯/煮	沙茶豬排/煮	三杯雞/炒	絲瓜麵線/煮	青菜/炒	熱椰漿西米露/煮	102	28	28	780	
			白米120	豬排45	雞丁40 九層塔1	絲瓜20 麵線20	青菜70	椰漿適量 西米露10					
1/14	五		地瓜飯/煮	虱目魚排/炸	什錦炒蛋/炒	滷小方豆干/煮	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	102	28	28	780	
			地瓜20 白米120	虱目魚排50	蛋液30木耳5洋蔥20	豆干50	青菜70	四神適量 薏仁10					
1/17	一	2F +行政	白飯/煮	香酥雞腿/炸	筍干燉肉/煮	綜合火鍋/煮	青菜/炒	玉米雞湯/煮	102	26	25	755	
			白米120	雞腿45	筍干20肉丁30	高麗菜25火鍋料15	青菜70	玉米10 雞丁10					
1/18	二		大滷麵/煮	滷豬排/煮	什錦滷味/煮	刈包/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780	
			麵條200	豬排50	豆干20海帶15熱狗15甜不辣10米血10	刈包50 花生糖粉適量	青菜70	蘿蔔10肉羹10蛋液10					
1/19	三		糙米飯/煮	糖醋魚排/煮	蟹絲蒸蛋/蒸	蟹黃燒賣/蒸	青菜/炒	熱紅茶山粉圓/煮	102	28	28	780	
			糙米10 白米110	魚排50	蟹絲適量 蛋液30	蟹黃燒賣*1	青菜70	紅茶50 山粉圓10					
1/20	四		結業式不供餐										
1/21	五		結業式不供餐										
1/24	一		3F 寒假輔導	白飯/煮	宮保翅腿/煮	烏蛋豆腐肉燥/煮	肉圓/蒸	青菜/炒	高麗蛋花湯/煮	102	26	25	755
				白米120	翅腿50	烏蛋10豆腐20肉燥30	肉圓50	青菜70	高麗菜10 蛋液10				
1/25	二	茄汁肉醬麵/煮		鹹酥雞/炸	水煎包/蒸	蔥蛋捲/煎	青菜/炒	玉米濃湯/煮	102	28	28	780	
		茄汁肉醬適量 麵條200		雞丁45地瓜20	水煎包50	蔥適量 蛋液30	青菜60	玉米粒10洋蔥10蛋液5					
1/26	三	胚芽飯/煮		黑胡椒豬排/煮	椰奶雞/煮	翡翠燒賣/蒸	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	102	26	25	755	
		胚芽米10 白米110		豬排45	雞丁40咖哩適量 馬鈴薯20紅蘿蔔10	燒賣*1	青菜70	雞丁10 冬瓜10					
1/27	四	白飯/煮		燒烤雞胸排/烤	沙茶肉片/炒	花枝丸+馬蹄條/炸	青菜/炒	韭菜豬血湯/煮	102	28	28	780	
		白米120		雞胸排45	沙茶適量 肉片30 油菜20	花枝丸*1馬蹄條*1	青菜70	韭菜1豬血10					
1/28	五	糙米飯/煮		糖醋魚柳/煮	蟹絲蒸蛋/蒸	三杯什錦/炒	青菜/炒	綠豆粉角/煮					
		糙米10 白米110		虱目魚柳40洋蔥20	蟹絲5 蛋液35	豆干30甜不辣15	青菜70	綠豆10 粉角10					