

德光中學111年2/11~2/25營養葷食菜單													好口味食品廠提供				食用權
日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量					
2/11	五		白飯/水煮	蒲燒鯛魚/烤	蝦仁蒸蛋/蒸	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	106	28	28	788	二樓				
			白米	蒲燒鯛魚	蝦仁/雞蛋	蝦捲	青菜	魚丸/菜頭									
2/14	一		白飯/水煮	芝麻腿排/烤	筍絲肉絲/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/水煮	104	27	27	767	三樓				
		食材	白米	雞腿排	筍絲/肉絲	燒賣	青菜	豆薯/木耳									
2/15	二		廣東粥/水煮	鐵板豬排/煎	關東煮/煮	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	芝麻球/炸	120	27	29	849	三樓				
		食材	白米	豬排	蘿蔔/火鍋料	黑糖饅頭	青菜	芝麻球									
2/16	三	三章一Q日	白飯/水煮	小黃瓜雞柳/炒	肉燥滷蛋/魯	馬蹄條+小黑輪/炸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	112	30	28	820	三樓				
		食材	白米	小黃瓜/雞胸肉	雞蛋/絞肉	馬蹄條+小黑輪	青菜	魚丸/蘿蔔									
2/17	四		白飯/水煮	滷豬排/魯	麻婆豆腐/燴	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/水煮	101	30	29	785	三樓				
		食材	白米	豬排	豆腐/絞肉	珍珠丸子	青菜	金針菇/筍絲									
2/18	五		地瓜飯/水煮	椒鹽魚條*2/炸	冬瓜魚丸/炒	柴魚蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	金桔檸檬/水煮	103	28	28	776	三樓				
			白米/地瓜	土魷魚條	冬瓜/魚丸	柴魚/雞蛋	青菜	金桔汁/檸檬汁									
2/21	一		白飯/水煮	無骨香雞排/炸	肉燥福州丸/炒	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	蔬菜菇菇湯/水煮	103	27	29	781	四樓				
		食材	白米	無骨香雞排	福州丸/絞肉	蝦捲	青菜	蔬菜/金針菇/香菇									
2/22	二		小米飯/炒	紅燒控肉/魯	麥克雞塊*2/炸	蔥爆豆干片/炒	炒青菜/炒	冬瓜茶/水煮	110	28	29	813	四樓				
		食材	白米/小米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	豆干片/蔥段	青菜	冬瓜糖磚									
2/23	三	三章一Q日	廣東粥/水煮	黑胡椒豬排/煎	茶葉蛋/魯	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/炸	116	27	29	833	四樓				
		食材	白米	豬排	雞蛋	銀絲卷	青菜	熱狗									
2/24	四		海苔香鬆飯/炒	咖哩豬肉/燴	翡翠蒸蛋/蒸	芝麻球+薯條/炸	炒青菜/炒	筍絲雞湯/水煮	110	29	30	826	四樓				
		食材	白米/海苔香鬆	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞蛋/翡翠	芝麻球+薯條	青菜	筍絲/雞肉									
2/25	五		白飯/水煮	椒鹽魚排/炸	蔬菜甜不辣/炒	香菇油豆腐/魯	炒青菜/炒	芹香魚丸湯/水煮	108	28	30	814	四樓				
		食材	白米	土魷魚條	甜不辣/蔬菜	油豆腐/香菇	青菜	魚丸/芹菜									
營養師：劉睿使 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~																	