

臺南市東區私立德光中學111年 3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
3/1	二	F	大滷麵/煮	蜜汁地瓜雞/煮	高麗肉片/炒	杏菇豆干/炒	青菜/炒	大滷湯/煮	102	26	25	755
			油麵200	蜜汁適量 地瓜20 雞丁40	高麗菜25 肉片30	杏鮑菇25 豆干30	青菜70	蛋液10 肉羹10 蘿蔔10				
3/2	三	3	白飯/煮	花瓜肉燥/煮	宮保雞丁/炒	春捲/炸	青菜/炒	筍絲湯/煮	102	28	28	780
			白米120	碎花瓜10肉燥30	雞丁40 乾辣椒適量 油花生5	春捲*1 甜不辣20	青菜70	筍絲湯/煮				
3/3	四	F	五穀飯/煮	蘿蔔燒雞/煮	三杯軟骨/煮	大瓜魚丸/煮	青菜/炒	海結排骨湯/煮	102	26	25	755
			五穀米10 白米110	雞丁40 白蘿蔔25	薑1九層塔1軟骨25米血適量	大黃瓜30 魚丸適量	青菜70	海帶結10 排骨10				
3/4	五	F	白飯/煮	椒鹽魚柳/炸	咖哩魚蛋/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	熱綠豆粉角/煮	102	28	28	780
			白米120	虱目魚柳40洋蔥20	咖哩適量魚蛋25 馬鈴薯15紅蘿蔔20	冬粉20 豆芽菜10	青菜70	綠豆10 粉角10				
3/7	一	F	什錦炒麵/煮	蒙古炒雞/炒	洋蔥豬柳/煮	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	紅茶山粉圓/煮	102	26	25	755
			麵條200高麗菜15	雞丁40 豆芽菜20	洋蔥20 豬柳30	豬肉餡餅50	青菜70	紅茶50山粉圓10				
3/8	二	F	小米飯/煮	茄汁蘿蔔肉片/煮	塔香燒雞/煮	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	筍片湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	茄汁適量 白蘿蔔20肉片30	九層塔1雞丁40	丁香適量 花生5 豆干30	青菜70	筍片10				
3/9	三	4	白飯/煮	香酥雞腿/炸	醬燒肉絲大頭菜/煮	豆菊大白/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞腿40	大頭菜30肉絲30	豆菊10大白菜50	青菜70	冬菜1冬粉5				
3/10	四	F	胚芽飯/煮	油菜肉片/煮	蔥油雞/煮	柴魚豆腐/煮	青菜/炒	豆薯三絲湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	油菜20 肉片30	蔥油適量 雞丁40 蘿蔔15	豆腐50 柴魚片適量	青菜70	豆薯10 木耳2紅蘿蔔5				
3/11	五	F	白飯/煮	糖醋魚柳/煮	滑蛋南瓜/煮	時蔬甜不辣/炒	青菜/炒	大瓜玉米湯/煮	102	28	28	780
			白米120	魚柳50 糖醋杯	蛋液10南瓜40	時蔬10 甜不辣30	青菜70	大黃瓜10 玉米10				
3/14	一	F	小米飯/煮	日式豬排/炸	咖哩雞/煮	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	豬排50	雞丁40 馬鈴薯20紅蘿蔔10	冬粉10高麗菜10角肉適量	青菜70	味噌適量 豆腐10				
3/15	二	F	白飯/煮	三杯雞/煮	冬瓜肉燥/煮	小魚豆干/炒	青菜/炒	鮮菇大白湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞丁40 九層塔1 薑片1	冬瓜20 絞肉30	小魚乾適量 豆干35	青菜70	鮮菇5 大白10				
3/16	三	5	白飯/煮	洋蔥肉絲/炒	麻油雞/煮	香酥地瓜/炸	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	28	28	780
			白米120	洋蔥20 肉絲30	雞丁40 高麗菜30	地瓜50	青菜70	冬菜1 冬粉10				
3/17	四	F	胚芽飯/煮	雞腿排/烤	青花滷味/煮	芝麻海絲/煮	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	102	26	25	755
			胚芽米10白米110	雞腿排50	青花菜25肉絲30芋糰適量	海帶絲35芝麻適量 紅蘿蔔10	青菜70	四神適量 薏仁5				
3/18	五	F	蔥油拌飯DIY/煮	椒鹽虱目魚柳/炸	什錦火鍋/煮	銀絲卷/蒸	青菜/炒	熱綠豆粉角/煮	102	28	28	780
			蔥油杯裝 白米120	虱目魚柳40洋蔥20	高麗菜25海結10 豆腐20	銀絲卷30	青菜70	綠豆10粉角5				
3/21	一	F	大滷麵/煮	雞腿排/烤	客家肉絲/炒	椒鹽什錦/炸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780
			油麵200	雞腿排50	豆干20 肉絲30	甜不辣30米血20	青菜70	蛋液10肉羹10蘿蔔15				
3/22	二	2	白飯/煮	帶骨豬排/煮	蒙古炒雞/炒	港式燒賣/蒸	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	102	26	25	755
			白米120	帶骨豬排50	豆芽菜20肉絲30	燒賣*1+珍珠丸*1	青菜70	四神適量 薏仁5				
3/23	三	F	地瓜飯/煮	五香雞排/煮	筍干燉肉/煮	奶油玉米/煮	青菜/炒	花瓜雞湯/煮	102	28	28	780
			地瓜10 白米120	雞排45	筍干20 肉丁30	玉米45	青菜70	花瓜適量 雞丁10				
3/24	四	行政	白飯/煮	蜜汁豬排/煮	洋蔥燒雞/煮	麻油麵線/煮	青菜/炒	阿華田/煮	102	28	28	780
			白米120	豬排50	雞丁40 洋蔥20	麵線20	青菜70	阿華田50				
3/25	五	F	小米飯/煮	海苔水晶魚/炸	蟹絲蒸蛋/蒸	什錦滷味/煮	青菜/炒	大瓜湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	水晶魚50 海苔適量	蛋液30 蟹絲適量	豆干30海帶結10	青菜70	大黃瓜10				
3/28	一	F	中華炒麵/炒	蒜味肉片/炒	鹹酥雞/炸	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	筍片雞湯/煮	102	28	28	780
			麵條200 高麗菜15	高麗菜20肉片30	雞丁40 南瓜25	豬肉餡餅50	青菜70	筍片10 雞丁10				
3/29	二	3	香鬆飯/煮	咖哩雞/煮	味噌豬肉/煮	龍鳳腿/蒸	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	102	28	28	780
			香鬆適量 白米120	雞丁40馬鈴薯20紅蘿蔔15	白蘿蔔25 肉丁30	龍鳳腿*1	青菜60	紫菜適量 蛋液10				
3/30	三	F	白飯/煮	日式豬排/炸	大白魚柳/煮	番茄豆腐蛋/煮	青菜/炒	豆薯排骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120	豬排50	大白菜25虱目魚柳40	番茄20豆腐10蛋液10	青菜70	豆薯10排骨10				
3/31	四	F	小米飯/煮	春川炒雞/煮	黑胡椒肉絲/炒	花枝丸/炸	青菜/炒	冬瓜珍珠/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	馬鈴薯20 雞丁40	黑胡椒適量 洋蔥20 肉絲30	花枝丸*1 甜不辣30	青菜70	冬瓜茶50 珍珠10				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉