德光中學111年5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	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
3F	5/2	一	胚芽飯	蒜味火鍋肉/涮	三色豆炒雞茸/炒	蔥爆豆干/炒	炒青菜	冬粉肉絲湯	0	1.6	6.5	2.8	2.9	106	34.2	28.5	835.5
			白米,胚芽	火鍋肉片,高麗菜	三色豆,雞茸	豆干,洋蔥	青菜	肉絲,冬粉									
	5/3	二	白米飯	宮保雞丁/炒	紅燒肉角/燒	黑胡椒毛豆莢/煮	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.6	6	3	3	98	34.6	30	820
			白米	雞肉,筍片,小黃瓜	肉角,白蘿蔔,紅蘿蔔	毛豆莢,黑胡椒	青菜	豆腐,味噌醬									
	5/4	三	地瓜飯	紅麴豬排/炸	鹽菜雞/燒	雙菇青花菜/燴	炒青菜	高麗蛋花湯	0	1.9	6.1	2.5	3.2	101	31.6	28.5	806
			白米,地瓜	里肌豬排,紅麴醬	雞肉,鹽菜	青花菜,金針菇,杏鮑菇	青菜	高麗菜,雞蛋									
	5/5	四	大滷麵	京醬芥藍雞柳/炒	回鍋肉/炒	奶香小饅頭/蒸	炒青菜	滷麵料	0	1.8	6.5	2.7	3	107	33.7	28.5	837.5
			麵條	雞柳,芥藍	肉片,豆干,高麗菜	小饅頭	青菜	紅蘿蔔,白蘿蔔,肉絲,雞蛋									
	5/6	五	蔥油拌飯	塔塔醬佐蝦排/炸	冬瓜魚丸/燒	蕃茄炒蛋/炒	炒青菜	仙草蜜	0	1.7	6	2.5	3.2	98.5	31.2	28.5	794
	蔬食日		白米,蔥油	蝦排,塔塔醬	冬瓜,虱目魚丸	蕃茄,雞蛋	青菜	仙草蜜									
4F	5/9	一	麥片飯	筍乾肉角/燒	洋蔥雞丁/炒	照燒和風花枝丸/燒	炒青菜	紅白K玉米湯	0	1.8	6.2	2.7	2.9	102	33.1	28	812
			白米,麥片	肉角,筍干	雞肉,洋蔥	花枝丸,照燒醬	青菜	白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米									
	5/10	二	白米飯	香酥翅腿+地瓜/炸	肉燥油豆腐/燒	南瓜開陽白菜/燒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.8	6.5	2.5	3.2	107	32.3	28.5	831.5
			白米	翅腿,地瓜	豆腐,絞肉	大白菜,紅蘿蔔,南瓜	青菜	榨菜,金針菇									
	5/11	三	白米飯	冬瓜肉片/燒	咖哩雞/燒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	酸辣湯	0	1.7	6.5	2.5	3	106	32.2	27.5	820
			白米	冬瓜,肉片	雞肉,馬鈴薯,咖哩粉	黑輪條,年糕,	青菜	高麗,木耳,豆腐									
	5/12	四	新營豆菜麵	三杯雞丁杏鮑菇/炒	青木瓜肉角/燒	蘋果派/炸	炒青菜	味噌豆腐湯	0	1.7	6.8	2.8	3	111	34.9	29	863.5
			麵條,豆芽菜	雞肉,杏鮑菇	肉角,青木瓜	蘋果派/炸	青菜	豆腐,味噌醬									
	5/13	五	小米飯	烤鯖魚/烤	麻辣燙/燒	海芽玉米炒蛋/炒	炒青菜	珍珠奶茶	0	1.5	6.3	2.5	3	102	31.6	27.5	801
	蔬食日		白米,小米	鯖魚	白蘿蔔,高麗菜,魚板	玉米,海帶芽,雞蛋	青菜	小珍珠,紅茶包,鮮奶									
5F	5/16	一	燕麥飯	蒜泥白肉/涮	紫蘇梅雞丁/燒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.7	6	2.9	2.9	98.5	34	29	810.5
			白米,燕麥	里肌豬排,蒜醬	雞肉,高麗菜,梅醬	菜脯,雞蛋	青菜	筍片,排骨									
	5/17	二	玉米飯	鹽水雞柳/炒	客家小炒/炒	芋丸+地瓜/炸	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.5	6.8	2.5	3.2	110	32.6	28.5	845
			白米,玉米	雞柳,小黃瓜,洋蔥	肉絲,豆干,乾魷魚	芋丸,地瓜	青菜	南瓜,洋蔥,雞蛋									
	5/18	三	白米飯	紅燒豬排/燒	蕃茄燒雞/燒	高麗甜不辣/炒	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.6	6.2	2.6	3	101	32.2	28	804
			白米	里肌豬排	雞肉,蕃茄,白蘿蔔	甜不辣,高麗菜	青菜	麵線,當歸片									
	5/19	四	炒鹽水意麵	沙茶油菜雞柳/燒	泡菜臭豆腐/炸	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.9	7	2.8	3.2	115	35.5	30	891.5
			麵條,肉絲,高麗菜,紅蘿蔔	雞柳,油菜	豆腐,高麗菜	黑糖饅頭	青菜	排骨,白蘿蔔									
	5/20	五	白米飯	鳳梨糖醋魚片/燒	咖哩馬鈴薯白花菜/燒	香菇麵筋/燒	炒青菜	冬瓜粉圓	0	1.7	6.3	2.3	3	103	30.4	26.5	791
	蔬食日		白米	鮮魚片,鳳梨,糖醋醬	白花菜,馬鈴薯,咖哩粉	香菇,麵筋	青菜	冬瓜磚,小珍珠									
2F+行政	5/23	一	地瓜飯	沙茶豬排/燒	梅子雞/燒	揚出豆腐/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6.1	2.8	3	99	33.3	29	809.5
			白米,地瓜	里肌豬排	雞肉,高麗菜,梅醬	豆腐	青菜	筍絲,肉絲									
	5/24	二	小米飯	蜜汁翅腿*2/烤	蒼蠅頭/炒	雙菇燴白菜/燴	炒青菜	玉米濃湯	0	1.7	6.1	2.5	2.9	100	31.4	27	787.5
			白米,小米	翅腿,蜜汁醬	絞肉,豆干,豆鼓	大白菜,金針菇,杏鮑菇	青菜	玉米,洋蔥,雞蛋									
	5/25	三	白米飯	日式壽喜燒/燒	馬鈴薯燒雞/燒	糖醋鳳梨蝦捲/燒	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.6	6.3	2.8	3	103	33.8	29	826
			白米	肉片,高麗菜,洋蔥,金針菇	雞肉,馬鈴薯	鮮蝦捲,鳳梨,糖醋醬	青菜	麵線,當歸片									
	5/26	四	義大利肉醬麵	香酥雞柳+甜不辣/炸	什錦滷味/滷	奶皇包/蒸	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	0	1.7	6.4	2.8	3	105	34.1	29	835.5
			麵條,絞肉,三色豆	雞柳,甜不辣	白蘿蔔,豆干,海帶,小黑輪	奶皇包	青菜	蕃茄,高麗,洋蔥									
	5/27	五	麥片飯	樹子蒸魚片/蒸	醬燒杏鮑菇米血/燒	三色豆炒蛋/炒	炒青菜	杏仁愛玉	0	1.6	6.6	2.3	2.9	107	30.9	26	805
	蔬食日		白米,麥片	鮮魚片,樹子	杏鮑菇,米血	三色豆,雞蛋	青菜	杏仁凍,愛玉凍									
3F	5/30	一	白米飯	酸白菜肉片/燒	瓜仔雞/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	青菜豆腐湯	0	1.7	6.5	2.8	2.9	106	34.3	28.5	838
			白米	肉片,大白菜	瓜子,雞肉	冬粉,絞肉	青菜	豆腐,青菜									
	5/31	二	胚芽飯	麥克雞塊*3/炸	小瓜肉片/燒	麻婆豆腐/燒	炒青菜	酸菜肉絲湯	0	1.5	6	2.9	3.2	97.5	33.8	30.5	819
			白米,胚芽	麥克雞塊	肉片,小黃瓜	豆腐	青菜	肉絲,酸菜									

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