

臺南市東區私立德光中學111年6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				
6/1	三		線上上課													
6/2	四															
6/3	五		端午節不供餐													
6/6	一	5 F	白飯/煮	韓式泡菜肉/煮	台式炸雞/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	102	26	25	755				
			白米120	大白菜20 肉片30	雞丁40 地瓜20	蛋液20 紅蘿蔔25	青菜70	筍絲10 雞丁10								
6/7	二		刀削麵/煮	塔香燒雞/煮	客家肉絲/炒	煉乳銀絲卷/炸	青菜/炒	紅豆紫米湯/煮	102	28	28	780				
			絞肉10 刀削麵250	九層塔1 雞丁40 杏鮑菇20	豆干30 魷魚乾5 肉絲20	煉乳適量 銀絲卷30	青菜70	紅豆10 紫米5								
6/8	三		小米飯/煮	醬爆肉丁/煮	紅蔥雞肉/煮	茶葉蛋/煮	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780				
			小米10 白米110	小黃瓜20 肉丁30	雞胸肉30 豆芽菜15 紅蔥末適量	雞蛋50	青菜70	味噌適量 海芽5								
6/9	四		白飯/煮	滷雞腿/煮	大瓜魚丸/煮	椒鹽甜不辣/炸	青菜70	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755				
			白米120	雞腿45	大黃瓜40 魚丸適量	甜不辣 20 馬鈴薯20	青菜/炒	冬菜1 冬粉5								
6/10	五		胚芽飯/煮	糖醋魚柳/煮	海帶三絲/炒	青花螺旋麵/炒	青菜70	蘿蔔玉米湯/煮	102	28	28	780				
			胚芽米10 白米110	洋蔥20 虱目魚柳40	海帶絲20 豆干絲20 紅蘿蔔10	青花菜25 螺旋麵20	青菜/炒	白蘿蔔10 玉米10								
6/13	一		2 F + 行政	白飯/煮	香酥雞排/炸	高麗肉絲/炒	大白花枝羹/煮	青菜70	筍絲雞湯/煮	102	28	28	780			
				白米120	雞排50	高麗菜20 肉絲35	大白菜50 花枝羹適量	青菜/炒	筍絲10 雞丁10							
6/14	二			白飯/煮	帶骨豬排/煮	椰奶雞/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	102	26	25	755			
				白米120	帶骨豬排50	雞丁40馬鈴薯20紅蘿蔔15椰奶適量	豆干40 芹菜1 魷魚乾5	青菜70	冬瓜10 魚丸5							
6/15	三	小米飯/煮		糖醋雞柳/煮	洋蔥鹹豬肉/炒	白花菜/炒	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	102	28	28	780				
		小米10 白米110		雞柳40 地瓜25	洋蔥20 鹹豬肉30	白花菜50	青菜70	四神適量 薏仁5								
6/16	四	肉燥刀削麵/煮		梅醬翅腿/煮	滷味/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜70	大瓜排骨湯/煮	102	28	28	780				
		絞肉20 刀削麵200		翅腿40	海結25 豆干30 米血20 肉片30	黑糖饅頭30	青菜/炒	大瓜10 排骨10								
6/17	五	蔥油拌飯/煮		蒲燒雕/蒸	翡翠蒸蛋/蒸	烤甜不辣/烤	青菜70	大麥山粉圓/煮	102	26	25	755				
		聰油適量 白米120		蒲燒雕30	翡翠適量蛋液35	烤甜不辣30	青菜/炒	大麥茶50 山粉圓10								
6/20	一	3 F		五穀飯/煮	三杯雞/炒	肉燥豆干/煮	茄汁冬粉/煮	青菜70	香菇雞湯/煮	102	28	28	780			
				五穀米10 白米110	雞丁40 米血20	肉燥30 豆干25	茄汁適量 冬粉20	青菜/炒	香菇5 白蘿蔔10 雞丁10							
6/21	二			白飯/煮	咖哩肉片/煮	小雞塊/炸	毛豆玉米/煮	青菜70	海帶排骨湯/煮	102	28	28	780			
				白米120	馬鈴薯20 紅蘿蔔15 肉片30	小雞塊*2	毛豆10 玉米50	青菜/炒	海帶10 排骨10							
6/22	三		芝麻飯/煮	香酥雞腿/炸	什錦火鍋/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜70	當歸素肉湯/煮	102	26	25	755				
			芝麻適量 白米120	雞腿50	高麗菜40 凍豆腐30	蛋液30 紅蘿蔔20	青菜/炒	當歸適量 車輪10								
6/23	四		白飯/煮	筍乾燉肉/煮	蒙古炒雞/炒	燒賣/蒸	青菜70	大瓜魚丸湯/煮	102	28	28	780				
			白米120	筍乾20 肉丁30	雞丁40 豆芽菜20	燒賣*1	青菜/炒	大黃瓜10 魚丸適量								
6/24	五		什錦炒麵/炒	椒鹽魚柳/炸	泡菜年糕/煮	甜不辣/烤	青菜70	四神薏仁湯/煮	102	28	28	780				
			高麗菜20 麵條200	魚柳40 地瓜25	大白菜25 年糕20	甜不辣30	青菜/炒	四神適量 薏仁5								
6/27	一		4 F	大滷麵/煮	椒鹽翅腿/炸	海結豆干/煮	豬肉餡餅/煎	青菜70	大滷湯/煮	102	28	28	780			
				油麵200	翅腿40	海帶20 豆干40	豬肉餡餅50	青菜70	蘿蔔20 蛋液10 肉羹10							
6/28	二			白飯/煮	番茄馬鈴薯燉肉/煮	油菜燒雞/炒	螞蟻上樹/炒	青菜70	阿華田/煮	102	28	28	780			
				白米120	番茄15 馬鈴薯20 肉丁30	油菜20 雞丁40	冬粉20 豆芽菜10 絞肉10	青菜70	阿華田50							
6/29	三	蔥油拌飯/煮		滷雞腿/煮	冬瓜肉絲/煮	蘿蔔糕/蒸	青菜/炒	紅絲蛋花湯/煮	102	28	28	780				
		白米120 蔥油適量		雞腿50	冬瓜30 肉絲30	蘿蔔糕30	青菜60	紅蘿蔔10 蛋液10								