

德光中學111年7/25~8/18營養葷食菜單										好口味食品廠提供				食用 糧
日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量		
7/25	一		胚芽飯/水煮	京醬肉絲/炒	翡翠福州丸/燴	小黃瓜甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	筍絲雞湯/煮	104	27	27	765	三樓	
		食材	白米/胚芽	肉絲/蔬菜	福州丸	甜不辣絲/小黃瓜	青菜	筍絲/雞丁						
7/26	二		白飯/水煮	咖哩雞/燴	蒜泥肉片/炒	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	117	30	28	840	三樓	
		食材	白米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豬肉片/蔬菜	蝦捲	青菜	豆腐/海帶芽						
7/27	三	三章一Q日	白飯/水煮	紅燒控肉/魯	日式蒸蛋/蒸	照燒花枝丸/炸	炒青菜/炒	檸檬紅茶/煮	100	29	28	768	三樓	
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞蛋/柴魚	花枝丸	青菜	紅茶/檸檬						
7/28	四		炒麵/炒	無骨雞排/炸	麻辣燙/煮	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	冬瓜薑絲湯/煮	102	26	29	773	三樓	
		食材	麵條/蔬菜	無骨香雞排	蘿蔔/火鍋料	銀絲卷	青菜	冬瓜/薑絲湯						
8/1	一		白飯/煮	醬燒豬排/燒	魯什錦/魯	咖哩洋芋/燴	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	108	27	27	783	四樓	
		食材	白米	豬排	海帶/豆干/蘿蔔	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	冬粉/冬菜						
8/2	二		胚芽飯/煮	無骨香雞排/炸	玉米炒蛋/炒	家常豆腐/燴	炒青菜/炒	高麗菜菇菇湯/煮	104	30	29	797	四樓	
		食材	白米/胚芽	無骨雞排	雞蛋/玉米粒	豆腐/筍片/三色豆	青菜	高麗菜/金針菇/香菇						
8/3	三	三章一Q日	炒麵/炒	烤腿排/烤	芝麻黑輪片/炒	銀絲卷/炸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	112	26	29	809	四樓	
		食材	麵條/蔬菜	雞腿排	黑輪片/芝麻	銀絲卷	青菜	魚丸/蘿蔔						
8/4	四		白飯/煮	豬肉壽喜燒/炒	茶葉蛋/魯	魚羹大白菜/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	103	28	27	767	四樓	
		食材	白米	豬肉片/洋葱	雞蛋	大白菜/魚羹	青菜	茶包/奶粉						
8/8	一		白飯/煮	筍乾控肉/魯	翡翠福州丸/燴	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	玉米濃湯/煮	105	27	28	776	五樓	
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	福州丸/翡翠	海帶/豆干/蘿蔔	青菜	玉米粒/馬鈴薯/紅蘿蔔/雞蛋						
8/9	二		胚芽飯/煮	無骨香雞排/炸	時蔬香腸片/炒	泡菜年糕/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	108	27	29	801	五樓	
		食材	白米/胚芽	無骨香雞排	香腸片/蔬菜	年糕/泡菜	青菜	味噌/豆腐/海帶芽						
8/10	三	三章一Q日	炒麵/炒	烤腿排/烤	芝麻黑輪片/炒	銀絲卷/炸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	112	26	29	809	五樓	
		食材	麵條/蔬菜	雞腿排	黑輪片/芝麻	銀絲卷	青菜	魚丸/蘿蔔						
8/11	四		白飯/煮	蜜汁豬排/烤	關東煮/煮	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	奶茶/煮	104	28	29	785	五樓	
		食材	白米	豬排	火鍋料/蘿蔔/玉米	豆腐/五味醬	青菜	茶包/奶粉						
8/15	一		白飯/煮	筍乾控肉/魯	日式蒸蛋/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	南瓜濃湯/煮	108	27	28	788	二樓	
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞蛋/柴魚	冬粉/蔬菜/絞肉	青菜	南瓜/馬鈴薯/紅蘿蔔/雞蛋						
8/16	二		薑黃飯/煮	日式豬排/炸	時蔬香腸片/炒	泡菜年糕/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	108	27	29	801	二樓	
		食材	白米/薑黃	豬排	香腸片/蔬菜	年糕/泡菜	青菜	味噌/豆腐/海帶芽						
8/17	三	三章一Q日	炒麵/炒	烤腿排/烤	芹菜甜不辣/炒	銀絲卷/炸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	112	26	29	809	二樓	
		食材	麵條/蔬菜	雞腿排	甜不辣絲/芹菜	銀絲卷	青菜	魚丸/蘿蔔						
8/18	四		白飯/煮	蜜汁豬排/烤	關東煮/煮	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	奶茶/煮	104	28	29	785	二樓	
		食材	白米	豬排	火鍋料/蘿蔔/玉米	豆腐/五味醬	青菜	茶包/奶粉						
營養師：劉睿健 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~														