

德光中學111年7.8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
4F	7/25	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	肉燥油豆腐/燒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.5	6	3	2.8	97.5	34.5	29	808.5
			白米	翅小腿	絞肉.豆腐	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	筍片.排骨									
	7/26	二	胚芽飯	紅燒豬排/燒	雞米花肉羹/燒	韓式炒年糕/炒	炒青菜	冬粉肉絲湯	0	1.7	6.3	2.8	3	103	33.9	29	828.5
			白米.胚芽	里肌豬排	雞肉.蔬菜	大白菜.洋蔥.年糕	青菜	冬粉.肉絲									
	7/27	三	鍋燒意麵	香酥雞柳+地瓜/炸	回鍋肉/炒	蘋果派/炸	炒青菜	鍋燒麵料	0	1.7	6.5	3	3	106	35.7	30	857.5
			意麵	雞柳.地瓜條	肉片.豆干.高麗菜	蘋果派	青菜	高麗菜.紅白蘿蔔.肉絲.小黑輪									
	7/28	四	地瓜飯	糖醋咕咾肉/燒	沙茶油菜雞丁/燒	咖哩魚蛋/燒	炒青菜	紅茶粉圓	0	1.7	6.5	2.8	3	106	34.3	29	842.5
			白米.地瓜	肉角.洋蔥.紅蘿蔔	雞丁.油菜.沙茶粉	馬鈴薯.魚蛋.咖哩粉	青菜	紅茶.粉圓									
5F	8/1	一	白米飯	三杯米血雞/炒	酸白菜肉片/燒	紅白K黑輪條/燒	炒青菜	筍絲雞湯	0	1.7	6.5	2.7	2.9	106	33.6	28	830.5
			白米	雞丁.米血	大白菜.肉片	黑輪條.紅蘿蔔.白蘿蔔	青菜	筍絲.雞肉									
	8/2	二	白米飯	紅麴豬排/烤	春川炒雞/炒	辣瓣豆腐/燒	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.3	6.3	3	3	101	34.9	30	833.5
			白米	里肌豬排	雞肉.洋蔥.年糕	板豆腐	青菜	雞蛋.紫菜									
	8/3	三	胚芽飯	梅子雞/燒	高昇排骨/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	味噌豆腐湯	0	1.8	6.8	2.8	2.9	111	35	28.5	861.5
			白米.胚芽	雞丁.高麗菜	排骨.馬鈴薯	冬粉.高麗菜.洋蔥	青菜	板豆腐.味噌醬									
	8/4	四	酢醬麵	鹽酥雞/炸	客家小炒/炒	銀絲捲/蒸	炒青菜	杏仁仙草	0	1.5	7	3	3	113	36.5	30	887.5
			麵條.酢醬料	雞丁	肉絲.豆干	銀絲捲	青菜	杏仁凍.仙草凍									
2F + 行政	8/11	一	白米飯	蜜汁翅腿/燒	筍乾肉角/燒	蕃茄炒蛋/炒	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	1.7	6	2.9	2.9	98.5	34	29	810.5
			白米	翅腿	肉角.筍乾	雞蛋.蕃茄	青菜	蘿蔔.魚丸									
	8/12	二	白米飯	粉蒸豬排/蒸	咖哩雞/燒	什錦火鍋/煮	炒青菜	香菇雞湯	0	1.8	6.4	2.9	3	105	34.9	29.5	845.5
			白米	豬排	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	高麗菜.白蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	雞丁.香菇									
	8/13	三	豆菜麵	香雞排/炸	小瓜肉片/炒	泡菜臭豆腐/燒	炒青菜	珍珠奶茶	0	1.8	6	3	3	99	34.8	30	825
			麵條.豆芽菜	雞排	肉片.小黃瓜	高麗菜.豆腐	青菜	紅茶包.鮮奶.珍珠									
	8/14	四	白米飯	紅燒排骨/燒	青花雞柳/燒	虱目魚柳燴白菜/燒	炒青菜	洋蔥味噌蛋花湯	0	1.9	6	2.8	2.9	99.5	33.5	28.5	808
			白米	排骨.白蘿蔔.紅蘿蔔	雞柳.青花菜	大白菜.虱目魚柳	青菜	洋蔥.味噌.雞蛋									
3F	8/15	一	白米飯	蜜汁雞丁/炸	京醬肉絲/炒	絲瓜麵筋/煮	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.9	6	2.8	3	99.5	33.5	29	812.5
			白米	雞丁	肉絲.蔬菜	絲瓜.麵筋	青菜	榨菜.金針菇									
	8/16	二	白米飯	烤芝麻豬排/烤	鹽菜雞/燒	麻辣燙/燒	炒青菜	冬菜雞湯	0	1.6	6	2.8	2.9	98	33.2	28.5	800.5
			白米	里肌豬排	雞肉.鹽菜	白蘿蔔.豆腐.黑輪.高麗菜	青菜	雞肉.冬菜									
	8/17	三	義大利肉醬麵	香酥雞柳+地瓜球/炸	蒙古炒肉/炒	薑絲麻油米血/燒	炒青菜	冬瓜鮮奶	0	1.5	6.8	3	3	110	36.1	30	873.5
			麵條.絞肉.玉米	雞柳.地瓜球	肉片.蔬菜	米血	青菜	冬瓜磚.鮮奶									
	8/18	四	胚芽飯	宮保雞丁/炒	日式壽喜燒/炒	泡菜寬粉條/拌	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	2	6.5	2.8	2.8	108	34.6	28	841
			白米.胚芽米	雞肉.紅蘿蔔.乾辣椒	肉片.洋蔥.高麗.柴魚	寬粉條.大白菜	青菜	蘿蔔.排骨									

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