

臺南市東區私立德光中學111年 0725-0818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
7/25	一	5F	燕麥飯/煮	京都排骨/煮	鹹酥雞/炸	洋蔥炒蛋/炒	青菜/炒	蔬菜湯/煮	102	26	25	755
			燕麥10 白米110	軟骨丁30 地瓜30	甜不辣絲.25雞丁40	洋蔥20 雞蛋35	青菜70	高麗菜10.紅蘿蔔10				
7/26	二		小米飯/煮	三杯雞/炒	肉燥麻婆豆腐/煮	鮮蝦捲/蒸	青菜/炒	翡翠羹湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	九層塔適量.雞丁40.米血20	絞肉20 豆腐30	蝦捲30	青菜70	翡翠.適量玉米粒15				
7/27	三		白飯/煮	咖哩肉片/煮	胡瓜魚丸/煮	日式蒸蛋/蒸	青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	102	28	28	780
			白米120	馬鈴薯.20紅蘿蔔15.肉片30	胡瓜20 魚丸15	柴魚片適量 雞蛋35	青菜70	冬瓜茶50山粉圓10				
7/28	四		麻醬麵/煮	四川風味雞/炒	銀芽肉絲/炒	白菜滷/煮	青菜/炒	蘿蔔肉片湯/煮	102	26	25	755
			麻醬適量 陽春麵250	乾辣椒適量.雞丁40	豆芽菜20肉絲30	大白菜40紅蘿蔔15	青菜70	白蘿蔔10肉片10				
8/1	一	白飯/煮	芝麻雞腿排/烤	橙汁肉片/煮	紫米捲/炸	青菜/炒	味噌湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	雞腿排50	肉片35洋蔥20	紫米捲20	青菜70	味噌適量 豆腐10					
8/2	二	胚芽飯/煮	帶骨豬排/煮	蒙古炒雞/炒	清炒花椰/炒	青菜/炒	豆薯三絲湯/煮	102	26	25	755	
		胚芽米 10 白米110	帶骨豬排50	豆芽菜25 雞丁40	花椰菜50	青菜70	豆薯絲10 紅蘿蔔5 木耳5					
8/3	三	白飯/炒	香酥雞排/炸	花瓜肉燥/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	帶骨雞排100	花瓜適量 肉燥30	冬粉20 高麗菜15	青菜70	薑絲適量 海芽10					
8/4	四	什錦炒飯/炒	洋芋燉雞/煮	客家小炒(肉絲魷魚干)/炒	烤甜不辣/烤	青菜/炒	紅豆湯/煮	102	28	28	780	
		玉米15 白米120	雞丁40 馬鈴薯25	肉絲30 魷魚干10豆干20	甜不辣30	青菜70	紅豆10					
8/8	一	糙米飯/煮	辣味豬肉/炒	麥克雞塊+地瓜/炸	翡翠蒸蛋/蒸	青菜70	薑絲冬瓜湯/煮	102	28	28	780	
		糙米10 白米110	高麗菜30 豬肉30	麥克雞塊*2 地瓜35	翡翠適量 蛋液30	青菜/炒	薑絲適量 冬瓜10					
8/9	二	白飯/煮	沙茶豬排/煮	塔香燒雞/炒	絲瓜麵線/煮	青菜70	白玉排骨湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	豬排50 沙茶適量	九層塔1 雞丁40 米血適量	絲瓜20 麵線15	青菜/炒	白蘿蔔10 排骨10					
8/10	三	白飯/煮	烤雞排/烤	咖哩肉片/煮	什錦大瓜/煮	青菜70	蛋花湯/煮	102	26	25	755	
		白米120	帶骨雞排100	咖哩適量 肉片30 馬鈴薯25	大瓜50 紅蘿蔔10	青菜/炒	蛋液10					
8/11	四	小米飯/煮	柳葉魚/炸	貢丸肉燥/煮	芹香豆干/炒	青菜70	阿華田/煮	102	28	28	780	
		小米10 白米110	柳葉魚25	貢丸15 絞肉30	豆干30 芹菜15	青菜/炒	阿華田50					
8/15	一	胚芽飯/煮	卡啦雞腿堡/炸	麻婆豆腐+絞肉/煮	鮮蔬黑輪/炒	青菜/炒	梅子綠/煮	102	28	28	780	
		胚芽米10 白米110	雞腿堡	豆腐50 絞肉15	黑輪15 豆芽菜20	青菜60	梅子適量 綠茶50					
8/16	二	白飯/煮	三杯翅腿/煮	肉圓/蒸	蝦皮白菜/煮	青菜/炒	筍絲肉絲湯/煮	102	28	28	780	
		白米120	翅小腿*3	肉圓50	大白菜40紅蘿蔔15 蝦皮適量	青菜60	筍絲10 肉絲10					
8/17	三	糙米飯/煮	蜜汁豬排/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780	
		糙米10 白米110	蜜汁適量 豬排50	紅蘿蔔15 蛋液30	高麗菜10 冬粉20 絞肉10	青菜60	味噌適量 豆腐10					
8/18	四	茄汁肉醬麵/煮	鹹酥雞/炸	水煎包/蒸	蔥蛋捲/煎	青菜/炒	玉米濃湯/煮	102	28	28	780	
		茄汁肉醬適量 麵條200	雞丁45地瓜20	水煎包50	蔥適量 蛋液30	青菜60	玉米粒10洋蔥10蛋液5					