

臺南市東區私立德光中學111 0830-09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
8/30	二	5 F	白飯/煮	三杯雞/炒	黑胡椒洋蔥肉絲/煮	什錦大瓜/煮	青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞丁40 杏鮑菇20	黑胡椒適量 洋蔥25 肉絲30	大黃瓜60 紅蘿蔔10	青菜70	豆薯10 蛋液10				
8/31	三	5 F	白飯/煮	咖哩肉片/煮	高麗炒雞/炒	豆芽冬粉/炒	青菜/炒	玉米大骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120	咖哩適量 肉片30馬鈴薯20	高麗菜30 雞丁40	豆芽菜10 冬粉	青菜70	玉米粒10 大骨10				
9/1	四	5 F	胚芽飯/煮	辣子翅腿/煮	客家小炒/炒	枸杞冬瓜/煮	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	沙茶辣醬適量 翅小腿50	肉絲30 豆干40 魷魚絲適量	枸杞適量 冬瓜50	青菜70	薑絲2 海帶芽10				
9/2	五	5 F	豆菜麵/煮	鹹酥魚柳/炸	關東煮/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	大麥粉角/煮	102	28	28	780
			麵條200 豆芽菜	地瓜25 虱目魚柳40	火鍋料適量 白蘿蔔	紅蘿蔔25 蛋液30	青菜70	大麥茶50 粉角5				
9/5	一	2 F + 行政	白飯/煮	BBQ雞腿排/烤	什錦肉片/煮	花生四寶/炒	青菜/炒	肉骨茶/煮	102	26	25	755
			白米120	雞腿排50	高麗菜20 肉片30	熟花生5 豆干40毛豆仁10 紅蘿蔔10	青菜70	大白菜15				
9/6	二	2 F + 行政	糙米飯/煮	京鑽豬排/煮	咖哩雞丁/煮	炸雙拼/炸	青菜/炒	豆薯排骨湯/煮	102	26	25	755
			糙米10 白米110	豬排50	馬鈴薯20 紅蘿蔔15 雞丁40	米血20甜不辣30	青菜70	豆薯10 排骨10				
9/7	三	2 F + 行政	白飯/煮	酸菜銀芽雞絲/炒	筍絲肉絲/炒	豬肉餡餅/煎	青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/煮	102	26	25	755
			白米120	酸菜適量 豆芽菜20 雞肉絲30	筍絲 20肉絲30	豬肉餡餅50	青菜70	白蘿蔔10 魚丸5				
9/8	四	2 F + 行政	日式炒烏龍/炒	黃金豬排/炸	宮保雞丁/炒	魚板扁蒲/煮	青菜/炒	紅豆湯/煮	102	28	28	780
			柴魚片適量 烏龍麵 紅蘿蔔	豬排50	油花生適量 雞丁40	魚板5扁蒲60	青菜70	紅豆10				
9/9	五		中秋補假不供餐									
9/12	一	3 F	白飯/煮	蜜汁雞/煮	青花豬柳/炒	炒寬粉/炒	青菜/炒	大瓜排骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120	蜜汁適量 雞丁40 地瓜20	青花菜20 豬柳30	寬冬粉20 木耳5	青菜70	大黃瓜10 排骨10				
9/13	二	3 F	DIY壽喜豬肉飯	壽喜豬肉料/煮	鹽酥翅小腿/炸	枸杞高麗	青菜/炒	酸辣湯/煮	102	28	28	780
			白米120	洋蔥20 肉絲30	翅小腿50	枸杞適量 高麗菜50	青菜70	筍絲10 雞蛋10 紅蘿蔔10				
9/14	三	3 F	燕麥飯/煮	番茄燉雞/煮	洋芋燉肉/煮	毛豆百頁/煮	青菜/炒	當歸麵線湯/煮	102	28	28	780
			燕麥10 白米110	番茄10 雞丁40 白蘿蔔20	馬鈴薯25 肉丁30	毛豆10 百頁豆腐35	青菜70	當歸適量 麵線10				
9/15	四	3 F	白飯/煮	三杯雞/炒	沙茶豆薯肉絲/炒	龍鳳腿/蒸	青菜70	冬瓜山粉圓/煮	102	26	25	755
			白米120	九層塔1 雞丁40 米血20	豆薯20 肉絲30	龍鳳腿30	青菜/炒	冬瓜茶50 山粉圓10				
9/16	五	3 F	大滷麵/煮	花枝排/炸	玉米炒蛋/炒	韭菜豆干/炒	青菜70	大滷湯/煮	102	28	28	780
			油麵200	花枝排50	玉米20 雞蛋30	韭菜 豆干	青菜/炒	大白菜15 木耳5				
9/19	一	4 F	小米飯/煮	宮保肉片/炒	洋蔥燒雞/煮	蟹絲扁蒲/煮	青菜70	冬菜冬粉湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	高麗菜20 肉片30	洋蔥 20雞丁40	扁蒲50 蟹絲適量	青菜70	冬菜適量 冬粉5				
9/20	二	4 F	白飯/煮	南洋咖哩雞/煮	銀芽炒肉/炒	地瓜球/炸	青菜/炒	筍絲湯/煮	102	26	25	755
			白米120	馬鈴薯20雞丁40紅蘿蔔10咖哩粉適量	豆芽菜20 肉絲30	地瓜球20	青菜70	筍絲10				
9/21	三	4 F	五穀飯/煮	橙汁排骨/煮	蠔油黑輪雞/煮	鮮蔬豆干/炒	青菜/炒	玉米冬瓜湯/煮	102	28	28	780
			五穀米10 白米110	橙汁適量 排骨30 杏鮑菇20	黑輪片 10雞丁40	豆干50 韭菜適量	青菜70	玉米粒10 冬瓜10				
9/22	四	4 F	白飯/煮	韓式燒雞/煮	豆薯肉絲/炒	鍋貼/煎	青菜70	薑絲海芽湯/煮	102	28	28	780
			白米120	韓式醬適量 大白菜20 雞丁30	豆薯絲20 肉絲30	鍋貼30	青菜/炒	薑絲 海帶芽10				
9/23	五	4 F	蔥油拌飯/煮	蝦排/炸	日式蒸蛋/蒸	青花芋粿滷味	青菜70	綠豆粉角湯/煮	102	26	25	755
			蔥油汁適量 白米120	蝦排50	柴魚片適量 雞蛋 魚板絲	青花菜20 芋粿15	青菜/炒	綠豆10 粉角5				
9/26	一	5 F	白飯/煮	豆腐肉燥/煮	鹹酥雞/炸	絲瓜麵線/煮	青菜70	菜頭菇菇湯/煮	102	28	28	780
			白米120	豆腐20 絞肉30	雞丁40米血20	絲瓜40 麵線20	青菜70	白蘿蔔10 杏鮑菇10				
9/27	二	5 F	香鬆飯/煮	油蔥雞絲/炒	咖哩魚蛋/煮	高麗三色/炒	青菜/炒	當歸素肉湯/煮	102	28	28	780
			香鬆適量 白米120	雞肉絲30 豆芽20	魚蛋15 馬鈴薯25	高麗菜50 紅蘿蔔10 木耳5	青菜60	當歸適量 素肉5				
9/28	三	5 F	五穀飯/煮	糖醋肉片/煮	醬燒雞丁/炒	蒸蛋/蒸	青菜/炒	冰紅茶/煮	102	26	25	755
			五穀米10 白米110	糖醋適量 肉片30 洋蔥	筍片 20雞丁40	蛋液30	青菜70	紅茶50				
9/29	四	5 F	白飯/煮	無骨雞排/炸	芹香甜不辣/炒	滷味/煮	青菜/炒	筍絲湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞排50	芹菜 10甜不辣	冬瓜40 海結15	青菜70	筍絲10				
9/30	五	5 F	什錦炒麵/炒	沙茶魚柳/煮	梅粉地瓜/炸	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	味噌湯/煮	102	28	28	780
			麵條200 高麗菜15	大白菜25 魚柳40	梅粉適量 地瓜50	黑糖饅頭30	青菜70	味噌適量 豆腐10				

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~