德光中學111年8/30-9/30營養葷食菜單　　好口味食品廠提供

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	食用樓
8/30	二		白飯/煮	無骨香雞排/炸	肉燥福州丸/燴	沙茶花枝羹/燴	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/煮	108	28	29	805	三樓
		食材	白米	無骨雞排	福州丸/絞肉	魚羹/大白菜/紅k	青菜	菜頭/排骨					
8/31	三	三章一Q日	白飯/煮	蒜香肉片/炒	麥克雞塊*2/炸	紅燒豆腐/燴	炒青菜/炒	冬瓜薑絲湯/煮	112	27	30	826	三樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	麥克雞塊	豆腐	青菜	薑絲/冬瓜					
9/1	四		小米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	紅燒獅子頭/紅燒	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	105	28	27	775	三樓
		食材	白米/小米	翅小腿	獅子頭/大白菜	海帶/豆干/蘿蔔	青菜	海帶芽/雞蛋					
9/2	五		白飯/煮	香酥魚排/炸	咖哩魚丸/燴	日式蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	30	30	830	三樓
		食材	白米	魚排	魚丸/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞蛋/柴魚	青菜	全脂奶粉/紅茶包					
9/5	一		糙米飯/水煮	蜜汁豬排/燒	麻油雞/燒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	102	27	27.5	763.5	四樓
		食材	白米/糙米	豬排	雞肉/高麗菜	燒賣	青菜	金針菇/筍絲					
9/6	二		白飯/煮	烤腿排/烤	肉燥福州丸/燴	蔬菜粉絲/炒	炒青菜/炒	冬瓜薑絲湯/煮	104	26	27	763	四樓
		食材	白米	雞腿排	福州丸/絞肉	蔬菜/冬粉	青菜	薑絲/冬瓜					
9/7	三	三章一Q日	白飯/煮	蒜香肉片/炒	麥克雞塊*2/炸	紅燒豆腐/燒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	105	30	29	801	四樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	麥克雞塊	豆腐	青菜	海帶芽/雞蛋					
9/8	四		小米飯/煮	無骨香雞排/炸	日式蒸蛋/蒸	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	紅茶粉圓/煮	116	28	29	837	四樓
		食材	白米/小米	無骨雞排	雞蛋/柴魚	海帶/豆干/蘿蔔	青菜	粉圓/紅茶茶包					
9/9	五		中秋節不用餐										
		食材											
9/12	一		白飯/煮	紅燒豬排/紅燒	麻油雞/燒	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	108	29	28	800	五樓
		食材	白米	豬排	雞肉/高麗菜	蝦捲	青菜	金針菇/筍絲					
9/13	二		糙米飯/水煮	無骨香雞排/炸	肉燥福州丸/燴	沙茶花枝羹/燴	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/煮	108	28	29	805	五樓
		食材	白米/糙米	無骨雞排	福州丸/絞肉	魚羹/大白菜/紅k	青菜	菜頭/排骨					
9/14	三	三章一Q日	白飯/煮	蒜香肉片/炒	麥克雞塊*2/炸	紅燒豆腐/燒	炒青菜/炒	冬瓜薑絲湯/煮	104	26	27	763	五樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	麥克雞塊	豆腐	青菜	薑絲/冬瓜					
9/15	四		小米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	京醬肉絲/炒	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	奶茶/煮	102	30	29	789	五樓
		食材	白米/小米	翅小腿/芝麻	肉絲/蔬菜	海帶/豆干/蘿蔔	青菜	全脂奶粉/紅茶包					
9/16	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	椒鹽甜不辣/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	109	28	26	782	五樓
		食材	白米	蒲燒鯛魚	雞蛋/柴魚	甜不辣	青菜	味噌/豆腐/海帶芽					
9/19	一		白飯/煮	紅燒豬排/紅燒	麻油雞/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	112	29	28	816	二樓
		食材	白米	豬排	雞肉/高麗菜	冬粉/蔬菜/絞肉	青菜	金針菇/筍絲					
9/20	二		義大利肉醬麵/拌	芝麻烤雞腿/烤	紅玉炒蛋/炒	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	玉米濃湯/煮	110	28	27	795	二樓
		食材	麵條/絞肉/洋蔥/三色豆	雞腿	雞蛋/紅蘿蔔	銀絲卷	青菜	馬鈴薯/雞蛋/玉米粒					
9/21	三		白飯/煮	筍乾控肉/燉	小黃瓜雞丁/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	29	28	776	二樓
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞丁/小黃瓜	燒賣	青菜	味噌/豆腐/海帶芽					
9/22	四		糙米飯/水煮	烤雞腿排/烤	咖哩肉片/燴	紅燒豆腐/燒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/煮	112	30	27	811	二樓
		食材	白米/糙米	雞腿排	豬肉片/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐	青菜	珍珠粉圓/冬瓜糖磚					
9/23	五		白飯/煮	香酥魚排/炸	日式蒸蛋/蒸	關東煮/煮	炒青菜/炒	薑絲魚丸湯/水煮	116	28	29	837	二樓
		食材	白米	魚排	雞蛋/柴魚	蘿蔔/火鍋料/玉米	青菜	魚丸/薑絲					
9/26	一		白飯/煮	紅燒豬排/紅燒	麻油雞/燒	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	108	29	28	800	三樓
		食材	白米	豬排	雞肉/高麗菜	蝦捲	青菜	金針菇/筍絲					
9/27	二		地瓜飯/煮	無骨香雞排/炸	肉燥滷蛋/魯	蔬菜粉絲/炒	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/煮	108	31	29	817	三樓
		食材	白米/地瓜	無骨雞排	雞蛋/絞肉	蔬菜/冬粉	青菜	菜頭/排骨					
9/28	三		白飯/煮	紅燒控肉/燉	洋蔥燒雞/燒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	102	29	28	776	三樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞肉/洋蔥	燒賣	青菜	玉米粒/雞蛋					
9/29	四		糙米飯/水煮	芝麻烤雞排/烤	咖哩肉片/燴	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/煮	112	30	27	811	三樓
		食材	白米/糙米	雞排/芝麻	豬肉片/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐/五味醬	青菜	珍珠粉圓/冬瓜糖磚					
9/30	五		白飯/煮	香酥魚排/炸	日式蒸蛋/蒸	關東煮/煮	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	116	28	29	837	三樓
		食材	白米	魚排	雞蛋/柴魚	蘿蔔/火鍋料/玉米	青菜	味噌/豆腐/海帶芽					

營養師：劉睿倢　　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~