

德光中學111年9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	8/30	二	白米飯	薑絲雞丁米血	蒼蠅頭	彩椒青花菜	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.7	6.6	2.8	2.8	107.5	34.5	28	840.5	
			白米	雞丁,米血	絞肉,豆干丁	青花菜,彩椒	青菜	排骨,筍片										
	8/31	三	新營豆菜麵	香酥翅腿+地瓜球	青木瓜肉角	奶皇包	炒青菜	海苔魚丸湯	0	1.4	6.2	2.9	3	100	34.1	29.5	821.5	
			麵條,豆芽菜	翅腿,地瓜球	肉角,青木瓜,白蘿蔔	奶皇包	青菜	虱目魚丸,海苔										
	9/1	四	白米飯	紅燒豬排	南瓜雞丁	家常豆腐	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.6	6.3	3	2.9	102.5	35.2	29.5	836.5	
			白米	里肌豬排	雞丁,南瓜,紅蘿蔔	豆腐,筍片,木耳	青菜	榨菜,金針菇										
	9/2	五	白米飯	魷魚排	咖哩魚蛋	醬燒花瓜油豆腐	炒青菜	百香果愛玉	0	1.4	6.3	2.5	3	101.5	31.5	27.5	798.5	
		白米	魷魚排	魚蛋,馬鈴薯,紅蘿蔔	油豆腐,花瓜	青菜	愛玉凍,百香果汁											
5F	9/5	一	白米飯	粉蒸排骨	紫蘇梅雞丁	麻辣燙	炒青菜	紫菜金針菇湯	0	1.8	6	2.8	2.8	99	33.4	28	801	
			白米	排骨,粉蒸粉	雞丁,高麗菜,紫蘇梅醬	紅白蘿蔔,高麗菜,小黑輪	青菜	乾紫菜,金針菇										
	9/6	二	鍋燒意麵	麥克雞塊+馬蹄條	韓式年糕黑輪條	榨菜肉絲	炒青菜	鍋燒料	0	1.6	6.5	2.7	3	105.5	33.5	28.5	832.5	
			鍋燒麵條	麥克雞塊,馬蹄條	年糕,黑輪條	榨菜,肉絲	青菜	高麗菜,紅白蘿蔔,肉絲,小黑輪										
	9/7	三	什錦炒飯	沙茶油菜肉片	雞粒玉米	洋蔥紅絲炒蛋	炒青菜	酸辣湯	0	1.8	6.4	2.7	2.9	105	33.5	28	826	
			白米,三色豆	肉片,油菜	雞絞肉,玉米	雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔	青菜	豆腐,高麗菜,木耳										
	9/8	四	小米飯	虱目魚柳燴白菜	涼拌寬粉條	三色豆炒蛋	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.7	6.5	2.3	2.7	106	30.8	25	791.5	
		白米,小米	虱目魚柳,大白菜	寬粉條,蔬菜	雞蛋,三色豆	青菜	冬瓜磚,山粉圓											
9/9	五	中秋連假不用餐																
		中秋連假不用餐																
2F	9/12	一	白米飯	宮保雞丁	紅燒肉角	麻婆豆腐	炒青菜	南瓜蔬菜湯	0	1.6	6.1	3	2.9	99.5	34.8	29.5	822.5	
			白米	雞丁,乾辣椒	肉角,紅白蘿蔔	豆腐	青菜	南瓜,高麗菜,洋蔥										
	9/13	二	地瓜飯	沙茶豬排	鹽菜雞	蛋刺大白菜	炒青菜	味噌湯	0	1.7	6.2	2.8	2.8	101.5	33.7	28	812.5	
			白米,地瓜	里肌豬排	雞丁,鹽菜	大白菜,雞蛋	青菜	豆腐,味噌										
	9/14	三	醃醬麵	京醬芥藍雞柳	回鍋肉	黑糖饅頭	炒青菜	香菇肉羹湯	0	1.7	6.5	2.7	3	106	33.6	28.5	835	
			麵條	雞柳,芥藍菜	肉片,豆干,高麗菜	黑糖饅頭	青菜	香菇,肉羹										
	9/15	四	白米飯	香酥雞排	洋蔥肉絲	蔬菜冬粉	炒青菜	紅白k玉米湯	0	1.8	6.5	3	3	106.5	35.8	30	860	
		白米	雞排	肉絲,洋蔥	冬粉,蔬菜	青菜	紅白蘿蔔,玉米											
9/16	五	胚芽飯	糖醋魚片	咖哩虱目魚丸	翡翠蒸蛋	炒青菜	杏仁仙草	0	1.4	6.3	2.5	2.7	101.5	31.5	26	785		
		白米,胚芽米	糖醋醬,魚片	虱目魚丸,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋,翡翠	青菜	杏仁凍,仙草凍											
3F	9/19	一	白米飯	烤香雞排	小瓜肉片	奶油馬鈴薯	炒青菜	味噌豆腐湯	0	1.4	6.5	2.8	2.9	104.5	34	28.5	830.5	
			白米	生鮮香雞排	肉片,小黃瓜	馬鈴薯,奶油醬	青菜	豆腐,味噌										
	9/20	二	胚芽飯	蒜味火鍋肉	什錦雞丁	糖醋鳳梨蝦捲	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.7	6	2.9	2.8	100	34	28.5	812	
			白米,胚芽米	火鍋肉片,高麗菜	雞丁,紅白蘿蔔	蝦捲,鳳梨,糖醋醬	青菜	排骨,筍片										
	9/21	三	白米飯	紅燒豬排	京醬雞柳	蔬菜冬粉	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.8	6.5	2.7	2.9	106.5	33.7	28	833	
			白米	里肌豬排	雞柳,蔬菜	冬粉,蔬菜	青菜	冬瓜,薑絲										
	9/22	四	大滷麵	綜合鹹酥雞	泡菜臭豆腐	炸銀絲捲+煉乳	炒青菜	滷麵料	0	1.7	6.5	3	3	106	35.7	30	857.5	
		麵條	雞丁,地瓜	豆腐,高麗菜	銀絲捲,煉乳	青菜	高麗菜,紅白蘿蔔,雞蛋,肉絲											
9/23	五	白米飯	樹仔魚片	醬燒杏鮑菇豆干	紅絲炒蛋	炒青菜	枸杞白木耳	0	1.6	6	2.7	2.7	98	32.5	27	784		
		白米	鮮魚片,樹仔醬	杏鮑菇,豆干	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	白木耳,枸杞											
4F	9/26	一	白米飯	紅燒豬腳	梅子雞	揚出豆腐	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6	3	3	97.5	34.5	30	817.5	
			白米	豬腳	雞丁,高麗菜,梅子醬	豆腐,柴魚片	青菜	肉絲,筍絲										
	9/27	二	小米飯	蒜泥白肉	春川炒雞	海芽玉米炒蛋	炒青菜	當歸素肉湯	0	1.4	6.5	2.8	2.9	104.5	34	28.5	830.5	
			白米,小米	豬肉,蒜泥醬	雞丁,馬鈴薯,年糕	雞蛋,海帶芽,玉米	青菜	素肉,當歸片										
	9/28	三	麥片飯	五香翅腿	客家小炒	金菇燴南瓜	炒青菜	蔬菜湯	0	1.5	6.3	2.8	2.8	102	33.7	28	814.5	
			白米,麥片	翅腿	肉絲,豆干,乾魷魚	南瓜,金針菇	青菜	高麗菜,洋蔥,紅蘿蔔										
	9/29	四	義大利肉醬麵	塔香雞柳+馬蹄條	什錦滷味	奶油小饅頭	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	6.5	2.8	3	105	34.1	29	837.5	
		麵條,絞肉,三色豆	雞柳,馬蹄條	豆干,紅白蘿蔔	奶油小饅頭	青菜	玉米,雞蛋,洋蔥											
9/30	五	蔥油拌飯	糖醋魚片	筍乾素肉	關東煮	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.7	6.2	2.4	3	101.5	30.9	27	791.5		
		白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	素肉,筍乾	高麗菜,白蘿蔔,玉米	青菜	冬瓜磚,山粉圓											

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