

臺南市東區私立德光中學111 10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
10/3	一	2F + 行政	白飯/煮	香酥豬排/炸	三杯雞/炒	咖哩洋芋/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	28	28	780
			白米120	豬排50	雞肉40.九層塔適量	咖哩適量馬鈴薯20 紅蘿蔔10	青菜70	冬菜2 冬粉10				
10/4	二	2F + 行政	刀削麵/煮	蜜汁翅腿/煮	黑糖花捲/蒸	黑胡椒豆薯/炒+肉絲	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780
			刀削麵200 絞肉10	翅腿50	黑糖花捲50	黑胡椒適量豆薯40 肉絲10	青菜70	蛋液10 蘿蔔10				
10/5	三	2F + 行政	五穀飯/煮	帶骨豬排/煮	春川炒雞/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	筍絲湯/煮	102	26	25	755
			五穀米10 白米70	帶骨豬排50	雞丁40 年糕20	紅蘿蔔25 雞蛋30	青菜70	筍絲10				
10/6	四	2F + 行政	蔥油拌飯/煮	雞腿排/蒸	回鍋肉	冬瓜魚丸/煮	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780
			蔥油適量 白米120	雞腿排50	肉片30高麗菜20豆干20	冬瓜 40 魚丸適量	青菜70	味噌適量 豆腐10				
10/7	五	2F + 行政	白飯/煮	沙茶魚柳/煮	翡翠蒸蛋/蒸	干貝酥+花枝丸/炸	青菜/炒	綠豆粉角/煮	102	28	28	780
			白米120	沙茶適量 魚柳40 大白菜20	翡翠蒸蛋/蒸	干貝酥20 花枝丸20	青菜70	綠豆10 粉角10				
10/10	一	3F	雙十連假不供餐						102	26	25	755
10/11	二		豆菜麵(醬汁分開)	麥克雞塊/炸	麻辣燙/煮	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	玉米排骨湯/煮	102	26	25	755
			豆芽菜10 麵條120	雞塊*2	肉片30 高麗菜20豆腐30	黑糖小饅頭20	青菜70	玉米10 排骨10				
10/12	三	3F	白飯/煮	蜜汁黑輪條/煮	醬爆雞/煮	麻婆豆腐/煮	青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	102	26	25	755
			白米120	蜜汁適量 大黑輪條*1	雞丁40 小黃瓜25	絞肉適量 豆腐40	青菜70	冬瓜50 山粉圓10				
10/13	四	3F	小米飯/煮	椰漿咖哩雞/煮	客家小炒/炒	鍋貼/煎	青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	雞丁40馬鈴薯20紅蘿蔔15	豆干30 芹菜適量 魷魚干5肉絲25	鍋貼20	青菜70	豆薯10 雞蛋10				
10/14	五	3F	白飯/煮	鹹酥魚柳/炸	三色炒蛋/炒	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	梅子綠/煮	102	26	25	755
			白米120	虱目魚柳 40 地瓜	雞蛋30 紅蘿蔔10玉米適量	冬粉20 木耳5	青菜70	梅子適量 綠茶50				
10/17	一	4F	大滷麵/煮	滷翅腿/煮	客家小炒/炒	銀絲捲+煉乳/炸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	26	25	755
			油麵200	翅腿50	豆干30魷魚干10肉絲20	銀絲捲20 煉乳適量	青菜70	雞蛋10 大白菜10				
10/18	二	4F	白飯/煮	沙茶高麗肉片/煮	豆豉雞丁/煮	洋蔥炒蛋/炒	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780
			白米120	沙茶適量 高麗菜20 肉片30	豆豉適量 杏鮑菇20 雞丁40	洋蔥20 雞蛋30	青菜70	味噌適量 海帶芽5				
10/19	三	4F	糙米飯/煮	鹹酥雞/炸	豆腐肉燥/煮	關東煮/煮	青菜/炒	當歸素肉湯/煮	102	28	28	780
			糙米10 白米110	雞丁40 地瓜25	絞肉25 豆腐40	蘿蔔25玉米15	青菜70	當歸適量 素肉10				
10/20	四	4F	白飯/煮	筍干燉肉/煮	宮保雞丁/炒	烤甜不辣/烤	青菜70	阿華田/煮	102	26	25	755
			白米120	筍干20 肉丁30	雞丁40 米血20	甜不辣35	青菜/炒	阿華田50				
10/21	五	4F	蔥油拌飯/煮	糖醋魚柳/煮	奶油馬鈴薯/煮	絲瓜冬粉/煮	青菜70	豆薯木耳湯/煮	102	28	28	780
			蔥油適量 白米120	洋蔥20 魚柳40	奶油適量 馬鈴薯35 紅蘿蔔10	絲瓜40 冬粉15	青菜/炒	豆薯10 木耳5				
10/24	一	5F	白飯/煮	三杯肉片/炒	蒙古炒雞/炒	咖哩洋芋/煮	青菜70	大白雞湯/煮	102	28	28	780
			白米120	肉片30 薑片1九層塔10	雞丁40 豆芽菜20	咖哩適量馬鈴薯40紅蘿蔔15	青菜70	大白菜10 雞丁10				
10/25	二	5F	燕麥飯/煮	宮保雞/炒	貢丸肉燥/煮	筍絲三色/炒	青菜/炒	四神湯/煮	102	26	25	755
			燕麥10 白米110	雞丁40 米血20乾辣椒適量	貢丸10 肉燥30	筍絲30 紅蘿蔔15木耳5	青菜70	四神適量 薏仁10				
10/26	三	5F	白飯/煮	香酥豬排/炸	玉米雞/煮	大瓜什錦/煮	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	102	28	28	780
			白米120	豬排50	玉米20 雞丁40	大黃瓜50	青菜70	薑絲1 海芽5				
10/27	四	5F	什錦炒麵/炒	雞腿排/蒸	蔥爆豆干/炒	翡翠燒賣+珍珠丸/蒸	青菜70	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780
			麵條200 高麗菜15	雞腿排50	蔥段適量 豆干40	燒賣20 珍珠丸20	青菜/炒	味噌適量豆腐10				
10/28	五	5F	小米飯/煮	醬燒魚柳/煮	翡翠蒸蛋/蒸	梅粉地瓜/炸	青菜70	奶茶/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	大白菜30 魚柳40	雞蛋50 翡翠適量	地瓜50	青菜/炒	奶茶50				
10/31	一	2F	香菇油飯/煮	滷雞腿/煮	香酥花枝丸+干貝酥/炸	豆皮絲瓜/煮	青菜70	玉米蛋花湯/煮	102	28	28	780
			香菇5 糯米60白米60	雞腿50	香酥花枝丸+干貝酥	豆皮10 絲瓜50	青菜70	玉米10 雞蛋10				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉