

德光中學111年10月葷食菜單 大佳便當廠提供

樓	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量			
5 F	10/3	一	麥片飯	五香翅腿*2	客家小炒	蛋絲福州丸	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	0	1.5	6	2.6	2.9	97.5	31.7	27.5	783	
			白米,麥片	翅小腿部	肉絲,豆干	福州丸,雞蛋	青菜	蕃茄,高麗菜,洋蔥										
	10/4	二	白米飯	紅燒肉角	梅子雞	豆豉豆腐	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.6	6	3	2.9	98	34.6	29.5	815.5	
			白米	肉角,紅白蘿蔔	雞丁,高麗菜,梅子醬	豆腐,豆豉	青菜	筍絲,肉絲										
	10/5	三	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	6.8	2.8	3.2	109.5	34.7	30	867.5	
			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,洋蔥										
	10/6	四	小米飯	蒜泥白肉	春川炒雞	紅絲炒蛋	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.5	6.5	2.9	3	105	34.8	29.5	845	
		白米,小米	豬肉,蒜泥	雞丁,馬鈴薯,年糕	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	麵線,當歸片											
	10/7	五	蔥油拌飯	糖醋魚片	醬燒花瓜油豆腐	紅白丁黑輪條	炒青菜	綠豆湯	0	1.5	6.4	2.5	3.2	103.5	31.8	28.5	817	
	蔬食日		白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	油豆腐,花瓜	黑輪條,紅白蘿蔔	青菜	綠豆										
	10/10	一	國慶日不用餐															
2 F + 行政	10/11	二	白米飯	紅燒豬排	雞粒玉米	蔬菜冬粉	炒青菜	香菇雞湯	0	1.5	6.8	2.8	3	109.5	34.7	29	858.5	
			白米	里肌豬排	雞絞肉,玉米	冬粉,蔬菜	青菜	香菇,雞丁										
	10/12	三	鍋燒意麵	蜜汁雞丁	泡菜臭豆腐	炸銀絲捲	炒青菜	鍋燒料	0	1.7	6.5	3	3.2	106	35.7	31	866.5	
			鍋燒麵條	雞丁,蜜汁醬	豆腐,高麗菜	銀絲捲	青菜	高麗菜,肉絲,雞蛋,小黑輪										
	10/13	四	胚芽飯	三杯雞+甜不辣	高昇排骨	南瓜開陽白菜	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.8	6.6	2.8	3	108	34.6	29	852	
		白米,胚芽米	雞丁,甜不辣	排骨,馬鈴薯	南瓜,大白菜,蝦米	青菜	筍片,排骨											
	10/14	五	白米飯	樹仔蒸魚片	醬燒杏鮑菇豆干	三色豆蒸蛋	炒青菜	仙草茶	0	1.5	6	2.8	2.9	97.5	33.1	28.5	798	
	蔬食日		白米	鮮魚片,樹仔醬	杏鮑菇,豆干	雞蛋,三色豆	青菜	仙草茶										
3 F	10/17	一	白米飯	宮保雞丁	紅燒蕃茄肉角	咖哩魚蛋	炒青菜	酸辣湯	0	1.7	6.3	2.9	3	103	34.6	29.5	836	
			白米	雞丁,乾辣椒	肉角,蕃茄,紅白蘿蔔	魚蛋,馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	高麗菜,豆腐,木耳										
	10/18	二	白米飯	粉蒸排骨	泡菜雞丁	彩椒青花菜	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.7	6	2.8	2.9	98.5	33.3	28.5	803	
			白米	排骨	雞丁,大白菜	青花菜,彩椒	青菜	榨菜,金針菇										
	10/19	三	白米飯	麥克雞塊*3	肉燥麻婆豆腐	雞米花肉羹	炒青菜	香菇肉羹湯	0	1.5	6	3	3.2	97.5	34.5	31	826.5	
		白米	麥克雞塊*3	豆腐,肉燥	雞肉,豬肉,筍絲	青菜	香菇,肉絲,紅絲											
	10/20	四	醃醬麵	蜜汁翅腿+雙色地瓜球	回鍋肉	黑糖饅頭	炒青菜	味噌豆腐湯	0	1.5	6.8	2.8	3	109.5	34.7	29	858.5	
			麵條,醃醬	翅小腿部,雙色地瓜球	肉片,豆干,高麗菜	黑糖饅頭	青菜	豆腐,味噌										
	10/21	五	胚芽飯	烤鯖魚	韓式年糕黑輪條	筍乾素肉	炒青菜	杏仁愛玉	0	1.5	6.6	2.5	3	106.5	32.2	27.5	822	
	蔬食日		白米,胚芽米	鯖魚	黑輪條,年糕,洋蔥	素肉,筍乾	青菜	杏仁凍,愛玉凍										
4 F	10/24	一	白米飯	洋蔥雞柳	酸白菜肉片	奶油馬鈴薯	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	1.5	6.5	2.7	3	105	33.4	28.5	830	
			白米	雞柳,洋蔥	肉片,酸白菜	馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	冬菜,冬粉										
	10/25	二	白米飯	薑絲雞丁米血	麻辣燙	五柳鮮蝦捲	炒青菜	鹽菜肉絲湯	0	1.5	6.3	2.8	3	102	33.7	29	823.5	
			白米	雞丁,米血	高麗菜,紅蘿蔔,小黑輪	蝦捲,筍絲,紅絲,木耳	青菜	鹽菜,肉絲										
	10/26	三	白米飯	冬瓜排骨	梅子雞	三色豆炒蛋	炒青菜	什錦菇菇湯	0	1.8	6.2	2.8	2.9	102	33.8	28.5	819.5	
		白米	排骨,冬瓜	雞丁,高麗菜,梅子醬	雞蛋,三色豆	青菜	金針菇,杏鮑菇											
	10/27	四	新營豆菜麵	香酥翅腿 + 花枝丸	客家小炒	奶皇包	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	1.5	6.5	2.8	2.9	105	34.1	28.5	833	
			麵條,豆芽菜	翅小腿部,花枝丸	肉絲,豆干	奶皇包	青菜	白蘿蔔,虱目魚丸										
	10/28	五	小米飯	虱目魚柳燴白菜	涼拌寬粉條	麻婆豆腐	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.7	6.5	2.5	2.8	106	32.2	26.5	811	
	蔬食日		白米,小米	虱目魚柳,大白菜	寬粉,蔬菜	豆腐,豆豉	青菜	山粉圓,冬瓜糖磚										
5 F	10/31	一	地瓜飯	沙茶豬排	什錦鮮蔬	咖哩雞	炒青菜	羅宋湯	0	1.8	6.3	3	3	103.5	35.4	30	846	
			白米,地瓜	里肌豬排	麵輪,大白菜,紅白蘿蔔	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	蕃茄,高麗菜,洋蔥										