德光中學111年11/1-11/30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
11/1	二		胚芽飯/煮	雞堡/烤	珍菇肉絲/炒	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	蔬菜湯/煮	108	30	29	813	四樓
		食材	白米/胚芽	雞堡	肉絲/金針菇	海帶芽/豆腐/雞蛋	青菜	番茄/高麗菜					
11/2	三	三章一Q日	白飯/煮	紅燒肉角/紅燒	肉燥滷蛋/魯	馬蹄條/炸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	112	28	27.5	807.5	四樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	雞蛋/絞肉	馬蹄條	青菜	菜頭/魚丸					
11/3	四		廣東粥/煮	蜜汁豬排/烤	紅絲炒蛋/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	108	30	28	804	四樓
		食材	白米/蔬菜/豬肉/雞蛋	豬排	雞蛋/紅蘿蔔	黑糖饅頭	青菜	熱狗					
11/4	五		白飯/煮	虱目魚排/炸	日式蒸蛋/蒸	關東煮/煮	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	116	27	30	842	四樓
		食材	白米	魚排	雞蛋/柴魚	火鍋料/蘿蔔	青菜	冬瓜糖磚					
11/7	一		白飯/煮	雞堡/烤	翡翠福州丸/燴	咖哩冬粉/炒	炒青菜/炒	味噌海芽湯/煮	105	27	28	780	五樓
		食材	白米	雞堡	福州丸/翡翠	冬粉/咖哩	青菜	海帶芽/味噌					
11/8	二		廣東粥/煮	紅燒控肉/紅燒	麥克雞塊*2/炸	家常豆腐/燴	炒青菜/炒	燒賣/蒸	104	30	29	797	五樓
		食材	白米/蔬菜/豬肉/雞蛋	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊	豆腐	青菜	燒賣					
11/9	三	三章一Q日	小米飯/煮	洋蔥燒雞/燒	肉燥滷蛋/魯	蜜汁地瓜/烤	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	108	30	29	813	五樓
		食材	白米/小米	雞丁/洋蔥	雞蛋/絞肉	地瓜	青菜	菜頭/魚丸					
11/10	四		白飯/煮	滷豬排/魯	沙茶魚羹/燴	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	柴魚味噌豆腐湯/煮	108	32	29	821	五樓
		食材	白米	豬排	大白菜/魚羹	海帶/豆干	青菜	味噌/豆腐/柴魚					
11/11	五		芝麻飯/煮	糖醋魚排/炸	關東煮/煮	茄汁蝦捲/燴	炒青菜/炒	金桔檸檬/煮	110	31	30	834	五樓
		食材	白米/芝麻	魚排	火鍋料/蘿蔔	蝦捲	青菜	金桔/檸檬					
11/14	一		白飯/煮	無骨香雞排/炸	翡翠福州丸/燴	咖哩冬粉/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	108	29	28	800	二樓
		食材	白米	無骨香雞排	福州丸/翡翠	冬粉/咖哩	青菜	金針菇/筍絲					
11/15	二		糙米飯/煮	紅燒控肉/紅燒	咖哩雞/燴	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	番茄蔬菜湯/煮	108	28	29	805	二樓
		食材	白米/糙米	豬肉/蘿蔔	雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔	海帶芽/豆腐/雞蛋	青菜	番茄/蔬菜					
11/16	三	三章一Q日	白飯/煮	芝麻烤雞排/烤	肉燥滷蛋/魯	馬蹄條+芋丸/炸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	104	26	27	763	二樓
		食材	白米	雞排	雞蛋/絞肉	海帶/豆干	青菜	菜頭/魚丸					
11/17	四		薑黃飯/煮	京醬肉絲/炒	春川炒雞/炒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	柴魚味噌豆腐湯/煮	102	30	29	789	二樓
		食材	白米/薑黃	蔬菜/肉絲	蔬菜/雞丁	海帶/豆干	青菜	味噌/豆腐/柴魚					
11/18	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	關東煮/煮	炒青菜/炒	金桔檸檬/煮	109	28	26	782	二樓
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋/柴魚	火鍋料/蘿蔔	青菜	金桔/檸檬					
11/21	一		白飯/煮	蘿蔔燒雞/燒	肉燥貢丸/魯	咖哩冬粉/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	104	28	29	789	三樓
		食材	白米	雞丁/蘿蔔	貢丸/絞肉	冬粉/咖哩	青菜	金針菇/筍絲					
11/22	二		廣東粥/煮	無骨香雞排/炸	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	香煎熱狗/煎	108	29	30	818	三樓
		食材	白米/蔬菜/豬肉/雞蛋	無骨香雞排	火鍋料/蘿蔔	奶皇包	青菜	熱狗					
11/23	三	三章一Q日	白飯/煮	麻油雞/燒	筍乾扣肉/煮	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	玉米排骨湯/煮	105	27	28	780	三樓
		食材	白米	雞丁/高麗菜	豬肉/筍乾/蘿蔔	海帶/豆干	青菜	玉米/排骨					
11/24	四		小米飯/煮	滷豬排/魯	麻婆豆腐/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜菇菇湯/煮	108	30	28	804	三樓
		食材	白米/小米	豬排	豆腐/絞肉	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	白菜/金針菇/香菇					
11/25	五		白飯/煮	糖醋魚片/炸	茶葉蛋/魯	冬瓜蝦丸/燴	炒青菜/炒	奶茶/煮	118	28	30	854	三樓
		食材	白米	旗魚片	雞蛋	冬瓜/蝦丸	青菜	茶包/全脂奶粉					
11/28	一		白飯/煮	烤雞翅/烤	肉燥貢丸/魯	咖哩冬粉/炒	炒青菜/炒	味噌海芽湯/煮	108	30	28	804	四樓
		食材	白米	雞翅	貢丸/絞肉	冬粉/咖哩	青菜	海帶芽/味噌					
11/29	二		薑黃飯/煮	鐵路豬排/煎	麻婆豆腐/燴	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	106	30	27	787	四樓
		食材	白米/薑黃	豬排	豆腐/絞肉	蔬菜/甜不辣	青菜	豆薯/雞蛋					
11/30	三		白飯/煮	麻油雞/燒	筍乾扣肉/煮	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	玉米排骨湯/煮	105	30	28	792	四樓
		食材	白米	雞丁/高麗菜	豬肉/筍乾/蘿蔔	海帶/豆干	青菜	玉米/排骨					

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~