

臺南市東區私立德光中學111年11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					
11/1	二	2F	白飯/煮	醬燒豬排/煮	三杯雞/炒	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	豬排50	雞丁40 薑片1 九層塔1	冬粉20 大白菜15 木耳5	青菜70	豆薯10 大骨10									
11/2	三		日式烏龍麵/炒	燒烤腿排/烤	糖醋肉片/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	102	26	25	755					
			烏龍麵150 豆芽菜20	腿排50	洋蔥20 肉片30	黑糖饅頭20	青菜70	筍絲15 雞丁10									
11/3	四		胚芽飯/煮	帶骨豬排/炸	醬燒雞/煮	南瓜炒蛋/炒	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780					
			胚芽米10 白米110	豬排50	雞丁40 高麗菜25	雞蛋30 南瓜30	青菜70	味噌適量 豆腐10									
11/4	五		白飯/煮	蒲燒鯛魚/蒸	青龍豆乾/炒	咖哩魚丸/煮	青菜/炒	珍珠奶茶/煮	102	28	28	780					
			白米120	蒲燒鯛魚25	青龍適量 豆乾50	咖哩適量 魚丸15 馬鈴薯25	青菜70	珍珠10 奶茶50									
11/7	一	3F	大滷麵/煮	卡拉雞堡/炸	糖醋排骨/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	26	25	755					
			油麵150	雞腿堡50	排骨35 洋蔥20	黑糖饅頭*1	青菜70	雞蛋10 蘿蔔10 肉羹10									
11/8	二		胚芽飯/煮	咖哩肉片/煮	蒙古炒雞/炒	絞肉炒冬粉/炒	青菜/炒	大白雞湯/煮	102	26	25	755					
			胚芽米10 白米110	紅蘿蔔20 馬鈴薯30 肉片30	雞丁40 豆芽菜20	高麗菜15 冬粉15 絞肉適量	青菜70	大白菜10 雞丁10									
11/9	三		小米飯/煮	杏菇雞丁/炒	筍干燉肉/煮	香烤甜不辣/烤	青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	102	26	25	755					
			小米10 白米110	雞丁40 杏鮑菇20	筍干10 肉丁35	甜不辣30	青菜70	豆薯10 木耳5									
11/10	四		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	宮保雞丁/炒	蕃茄豆腐/煮	青菜/炒	仙草蜜/煮	102	28	28	780					
			白米120	豬排50	雞丁40 乾辣椒10 油花生5	蕃茄20 豆腐30	青菜70	仙草15 蜜茶50									
11/11	五		香鬆飯/煮	椒鹽虱目魚柳/炸	大瓜魚丸/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	102	26	25	755					
			白米120 香鬆適量	虱目魚柳40 地瓜30	大黃瓜25 魚丸15	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	薑絲適量 海芽5									
11/14	一	4F	白飯/煮	三杯雞/炒	冬瓜燉肉/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	102	26	25	755					
			白米120	雞丁40 薑片1 九層塔1	冬瓜30 肉丁30	雞蛋50 翡翠適量	青菜70	大麥茶50 山粉圓10									
11/15	二		五穀飯/煮	沙爹肉片/煮	香酥翅腿/炸	奶油培根洋芋/煮	青菜/炒	花瓜雞湯/煮	102	28	28	780					
			五穀米10 白米70	洋蔥20 肉片35	翅腿40	奶油適量 馬鈴薯25 培根適量	青菜70	碎花瓜適量 雞丁10									
11/16	三		白飯/煮	滷豬排/煮	海南雞肉/煮	蕃茄豆腐/煮	青菜/炒	紫菜湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	豬排40	雞丁40 小黃瓜25	蕃茄20 豆腐40	青菜70	紫菜10									
11/17	四		什錦炒麵/炒	雞腿排/烤	青花滷味肉絲/煮	黑糖花捲/蒸	青菜70	玉米濃湯/煮	102	26	25	755					
			麵條150 豆芽菜15	雞腿排50	青花菜30 肉絲30	花捲50	青菜/炒	玉米10 雞蛋10 紅蘿蔔10									
11/18	五		蔥油拌飯/煮	醬燒魚柳/煮	胡瓜花枝羹/煮	干貝酥+椒鹽地瓜/蒸炸	青菜70	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	虱目魚柳40 筍片20	胡瓜25 花枝羹25	干貝酥*1 地瓜50	青菜/炒	味噌適量 豆腐10									
11/21	一	5F	炸醬麵/煮	宮保雞丁	黑胡椒豬柳/煮	煉乳銀絲卷/炸	青菜70	當歸素肉湯/煮	102	28	28	780					
			炸醬適量 豆干10 麵條120	雞丁40 乾辣椒 油花生適量	豬柳30 洋蔥20	煉乳適量 銀絲卷30	青菜70	當歸適量大白菜10 素肉10									
11/22	二		小米飯/煮	蜜汁翅腿/煮	貢丸肉燥/煮	沙茶豆干/炒	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	102	26	25	755					
			白米110 小米10	翅腿40	貢丸10 絞肉30	豆干40	青菜70	蘿蔔10 大骨10									
11/23	三		白飯/煮	馬鈴薯燒肉/煮	麥克雞塊/炸	玉米冬瓜/煮	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	馬鈴薯30 肉丁30	雞塊*2	玉米10 冬瓜40	青菜70	薑絲1 海芽10									
11/24	四		胚芽飯/煮	蔥油雞肉絲/炒	番茄炒蛋/炒	鍋貼/煎	青菜70	冬菜冬粉湯/煮	102	28	28	780					
			胚芽米10 白米110	豆芽菜20 雞肉絲30	雞蛋30 豆薯20 番茄20	鍋貼*1	青菜/炒	冬菜1 冬粉10									
11/25	五		白飯/煮	咖哩魚柳/煮	烤甜不辣/烤	豆皮白菜煮	青菜70	綠豆湯/煮	102	26	25	755					
			白米120	虱目魚柳 40 洋蔥20	甜不辣30	豆皮適量 白菜40	青菜/炒	綠豆10									
11/28	一	2F	肉醬刀削麵/煮	台式炸雞/炸	京醬肉絲/煮	焗烤地瓜/烤	青菜70	魚丸湯/煮	102	28	28	780					
			絞肉適量 刀削麵120	雞丁40 杏鮑菇20	豆芽20 肉絲30	地瓜40	青菜/炒	魚丸10 冬瓜10									
11/29	二		胚芽飯/煮	日式豬排/炸	麻油雞/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜70	紅豆湯/煮	102	26	25	755					
			胚芽米10 白米110	豬排50	高麗菜20 雞丁40	翡翠適量 雞蛋30	青菜/炒	紅豆10									
11/30	三		白飯/煮	滷雞腿/煮	咖哩肉片/煮	花枝胡瓜/煮	青菜70	紫菜湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	雞腿50	咖哩適量 肉片30 馬鈴薯20 紅蘿蔔10	花枝10 胡瓜50	青菜70	紫菜10									

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~