

臺南市東區私立德光中學112年1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
1/3	二		胚芽飯/煮	咖哩雞/煮	筍干扣肉/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜70	冬瓜排骨湯/煮	102	26	25	755
			胚芽米10 白米110	雞丁40 馬鈴薯20 洋蔥10	筍干20 肉片30 梅干5	雞蛋40 紅蘿蔔30	青菜70	冬瓜10 排骨10				
1/4	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	宮保雞丁/炒	蕃茄高麗/炒	青菜70	大瓜魚丸湯/煮	102	26	25	755
			白米120	豬排 黑胡椒適量	雞丁40 米血20 乾辣椒1	蕃茄20 高麗菜40	青菜70	大瓜10 魚丸5				
1/5	四	3F	鍋燒意麵	卡拉雞腿堡/炸	毛豆百頁/炒	黑糖饅頭/蒸	青菜70	鍋燒湯/煮	102	28	28	780
			鍋燒意麵	雞腿堡50	毛豆10 百頁豆腐35	黑糖饅頭20	青菜70	高麗菜10 火鍋料適量沙茶適量				
1/6	五		小米飯/煮	糖醋魚柳/煮	螞蟻上樹/炒	素鍋貼/煎+干貝酥	青菜70	玉米蛋花湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	洋蔥20 虱目魚柳40	冬粉20 木耳5 豆芽菜10	素鍋貼.干貝酥*1	青菜70	玉米10 雞蛋10				
1/7	六		白飯/煮	滷雞排/煮	翡翠蒸蛋/蒸	白菜滷/煮	青菜70	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞排45	雞蛋30 翡翠適量	大白菜50 木耳5 紅蘿蔔10	青菜70	味噌適量 豆腐10				
1/9	一		白飯/煮	三杯雞/炒	麻油肉片/煮	客家小炒/炒	青菜70	豆薯蛋花湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞丁40 薑片1 九層塔1	高麗菜20 肉片30 麻油適量	豆干40 魷魚乾5 芹菜2	青菜70	豆薯10 雞蛋10				
1/10	二		小米飯/煮	香酥豬排/炸	咖哩雞/煮	絲瓜麵線/煮	青菜70	熱紅豆湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	豬排50	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	絲瓜20 麵線15	青菜70	紅豆10				
1/11	三	4F	白飯/煮	宮保雞丁/炒	馬鈴薯燉肉/煮	什錦高麗/炒	青菜70	味噌湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞丁40 乾辣椒1 油花生5	肉丁40 馬鈴薯25	蕃茄20 高麗菜40	青菜70	味噌適量 豆腐10				
1/12	四		中華炒麵/炒	帶骨豬排/煮	茶葉蛋/煮	椒鹽豆腐/炸	青菜70	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755
			麵條200 高麗菜15	帶骨豬排50	雞蛋50	豆腐40 杏鮑菇20	青菜70	冬菜1 冬粉5				
1/13	五		蔥油拌飯/煮	大白虱目魚/煮	花枝青花/炒	蘿蔔糕/蒸	青菜70	玉米蛋花湯/煮	102	28	28	780
			蔥油適量 白米120	大白菜25 虱目魚柳40	花枝20 青花菜35	蘿蔔糕30 翡翠適量	青菜70	玉米10 蛋液5				
1/16	一		大滷麵/煮	無骨雞排/炸	毛豆豆干/炒	豬肉餡餅/煎	青菜70	大滷湯/煮	102	26	25	755
			油麵150	無骨雞排50	毛豆10 豆干40	豬肉餡餅*1	青菜70	大白菜10 肉羹10 蘿蔔10 雞蛋10				
1/17	二	5F	白飯/煮	三杯雞/炒	肉圓/蒸	高麗菜甜不辣/炒	青菜70	浮水魚羹/煮	102	28	28	780
			白米120	雞丁40 九層塔1 薑片1	肉圓50	高麗菜20 甜不辣30	青菜70	大白菜10 魚羹10				
1/18	三		白飯/煮	醬燒豬柳/煮	糖醋雞/煮	香腸/煎	青菜70	味噌海芽湯/煮	102	26	25	755
			白米120	豬柳30 青木瓜25	雞丁40 洋蔥20	香腸25	青菜70	味噌適量 海帶芽5				