

德光中學112年寒輔營養**葷食**菜單

久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

	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
3F 寒 輔	1/30	一	什錦炒麵/炒	糖醋雞肉捲/炸	關東煮/煮	奶皇包/蒸	炒青菜	南瓜濃湯/煮	130	25	25	845
			麵條.蔬菜.豬肉	雞肉捲	蘿蔔.小黑輪.玉米	奶皇包	青菜	南瓜.蔬菜.雞蛋				
	1/31	二	白米飯/煮	回鍋肉/炒	梅子雞/煮	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	薑絲紫菜湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉.豆干	雞丁.蔬菜	雞蛋.翡翠	青菜	乾紫菜.薑絲				
	2/1	三	糙米飯/煮	咖哩雞丁/煮	銀芽肉絲/炒	皮蛋豆腐/蒸	炒青菜	魚丸湯/煮	123	28	26	838
			白米.糙米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豬肉.豆芽菜	豆腐.皮蛋	青菜	白蘿蔔.魚丸				
	2/2	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	鹹水雞/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	126	24	27	843
			白米	肉片.時蔬	雞肉.蔬菜	冬粉.豬肉.蔬菜	青菜	蔬菜.鮮菇				
	2/3	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	三杯油豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	奶茶/煮	127	26	25	837
	蔬食日		白米	土魷魚條	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	紅茶包.奶水				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉