

臺南市東區私立德光中學112寒輔菜單

嘉丞食品工廠

日期	星期	供餐樓層	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
1/30	一	2F	白飯	帶骨豬排	咖哩雞	白菜滷	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯	102	26	25	755
			白米120	帶骨豬排50	雞丁40 馬鈴薯25	木耳5 大白菜50	青菜60	白蘿蔔10 魚丸5				
1/31	二		刀削麵	麥克雞塊/炸	滷味	珍珠丸子+燒賣	炒青菜/炒	紅茶山粉圓/煮	81.5	25.8	22.5	717.5
			刀削麵200	雞塊*3	海帶20 百頁35	珍珠丸子*1 燒賣*1	青菜60	紅茶50 山粉圓10				
2/1	三		小米飯	糖醋咕咾肉	蘿蔔燒雞/煮	餡餅/煎	炒青菜/炒	豆薯湯/煮	85	28.9	28	708.5
			小米10 白米	咕咾肉40洋蔥20	白蘿蔔20 雞丁40	餡餅*1	青菜60	豆薯10				
2/2	四		白飯	韓式炸雞	香菇肉燥蒸蛋	碳烤甜不辣/烤	炒青菜/炒	筍片大骨湯/煮	81.5	25.8	22.5	717.5
			白米120	雞丁40 泡菜25	香菇5 肉燥20 雞蛋40	甜不辣*1	青菜60	筍片10 大骨10				
2/3	五		香菇油飯	蒲燒鯛/蒸	客家魷魚小炒	焗烤青花/烤	炒青菜/炒	味噌湯	81.5	25.8	22.5	717.5
			香菇 糯米40 白米80	蒲燒鯛25	豆干30 魷魚20 芹菜5	青花菜40 起士絲5	青菜60	味噌適量 豆腐10				

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉