

# 德光中學112年1/2-1/30營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用樓

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	
1/30	一		白飯/煮	鐵板豬排/煎	什錦滷味/魯	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	28	29	781	四樓
寒輔		食材	白米	豬排	海帶/豆干/蘿蔔/花生	燒賣	青菜	雞丁/香菇/蘿蔔					
1/31	二		小米飯/煮	芝麻雞翅/烤	麻婆豆腐/燴	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/煮	104	30	29	797	四樓
寒輔		食材	白米/小米	雞翅/芝麻	豆腐/絞肉	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	筍絲/肉絲					
2/1	三		白飯/煮	筍乾扣肉/魯	麻油雞/燒	麥克雞塊/炸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	103	30	28	784	四樓
寒輔		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞丁/高麗菜	麥克雞塊	青菜	豆腐/味噌					
2/2	四		廣東粥/煮	無骨香雞排/炸	關東煮/煮	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	干貝酥/炸	110	26	29	805	四樓
寒輔		食材	白米	無骨香雞排	火鍋料/蘿蔔	銀絲卷/蒸	青菜	干貝酥					
2/3	五		白飯/煮	茄汁魚條*2/燒	茶葉蛋/煮	白菜花枝羹	炒青菜/炒	奶茶/煮	112	30	28	820	四樓
寒輔		食材	白米	土魷魚條	雞蛋	大白菜/花枝羹	青菜	紅茶包/全脂奶粉					

營養師：劉睿健

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~