

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R

德光中學112年寒輔葷食菜單									大佳便當廠提供																	
樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	鹽類	蛋白質	脂肪	總熱量									
5F	1/30	一	白米飯	無骨雞排	洋蔥肉絲	玉米三色炒蛋	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.5	6.5	3	3	105	35.5	30	852.5									
			白米	無骨雞排	肉絲,洋蔥	雞蛋,玉米,三色豆	青菜	乾紫菜,雞蛋																		
	1/31	二	白米飯	沙茶豬排	梅子雞	韓式黑輪條	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.6	6.3	2.8	2.9	102.5	33.8	28.5	821.5									
			白米	里肌豬排	雞丁,高麗菜,梅子醬	黑輪條,韓式醬	青菜	白蘿蔔,排骨																		
	2/1	三	豆菜麵	香酥雞柳+雙色地瓜球	關東煮	醬燒豆干米血	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.6	6.4	2.8	3	104	34	29	833									
			麵條,豆芽菜	雞柳,雙色地瓜球	高麗菜,白蘿蔔,玉米,豆腐	豆干,米血	青菜	豆腐,柴魚片,味噌																		
	2/2	四	白米飯	紅燒排骨	洋蔥雞丁	奶香白花菜	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2	6.2	2.7	3	103	33.3	28.5	821.5									
			白米	排骨,紅白蘿蔔	雞丁,洋蔥	白花菜,奶香醬	青菜	榨菜,金針菇																		
	2/3	五	白米飯	香酥魚排	咖哩魚丸	蔬菜冬粉	炒青菜	椰果冬瓜	0	1.5	6.8	2	3.2	109.5	29.1	26	807.5									
			白米	魚排	魚丸,馬鈴薯,紅蘿蔔	冬粉,蔬菜	青菜	椰果,冬瓜糖磚																		

第1頁

第2頁