

德光中學112年2/13-2/24營養葷食菜單													好口味食品廠提供				食用權
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					
2/13	一		白飯/煮	雞堡/烤	泰式打拋肉/炒	海帶三絲/炒	炒青菜/炒	筍片香菇雞湯/煮	103	31	29	797	五樓				
		食材	白米	雞堡	絞肉/洋蔥/豆干	海帶絲	青菜	筍片/雞丁/香菇									
2/14	二		白飯/煮	筍乾控肉/煮	米血雞丁/燒	茶葉蛋/魯	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	110	29	29	817	五樓				
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞肉/米血	雞蛋	青菜	肉絲/榨菜									
2/15	三	三章一 Q日	糙米飯/煮	鐵板豬排/煎	麻婆豆腐/燴	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	106	32	28	804	五樓				
		食材	白米/糙米	豬排	豆腐/絞肉	蝦捲	青菜	雞蛋/海帶芽									
2/16	四		廣東粥/煮	無骨香雞排/炸	紅絲炒蛋/炒	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	熱狗條/煎	110	27	31	827	五樓				
		食材	白米	無骨香雞排	雞蛋/紅蘿蔔	奶皇包	青菜	熱狗條									
2/17	五		小米飯/煮	蔥燒魚條/紅燒	關東煮/煮	家常豆腐/燴	炒青菜/炒	奶茶/煮	108	27	29	801	五樓				
		食材	白米/小米	魚條	蘿蔔/火鍋料	豆腐/三色豆/筍片	青菜	奶粉/紅茶包									
2/18	六		白飯/煮	噴汁香腸/煎	蒜味肉片/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	104	30	32	824	五樓				
補班		食材	白米	香腸	豬肉片/蔬菜	玉米粒/雞蛋	青菜	大骨/冬瓜									
2/20	一		白飯/煮	咖哩豬肉/燴	雞堡/炸	紅絲木耳青花菜	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	97	28	29	761	二樓				
		食材	白米	豬肉/紅蘿蔔/馬鈴薯	雞堡	青花菜/木耳/紅絲	青菜	冬瓜/大骨									
2/21	二		白飯/煮	烤雞腿/烤	麻婆豆腐/燴	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	110	32	28	820	二樓				
		食材	白米	雞腿	豆腐/絞肉	蝦捲	青菜	冬粉/冬菜									
2/22	三	三章一 Q日	白飯/煮	鐵路豬排/煎	日式蒸蛋/蒸	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	105	32	27	791	二樓				
		食材	白米	豬排	雞蛋/柴魚	豆芽菜/培根	青菜	筍絲/金針菇									
2/23	四		小米飯/煮	烤無骨雞排/烤	番茄豆腐蛋/炒	小黃瓜甜不辣片/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	110	30	28	812	二樓				
		食材	白米/小米	雞排	豆腐/雞蛋/番茄	甜不辣/小黃瓜	青菜	肉絲/榨菜									
2/24	五		白飯/煮	虱目魚排/炸	沙茶白菜魚丸/燴	茶葉蛋/魯	炒青菜/炒	奶茶/煮	120	32	30	878	二樓				
		食材	白米	虱目魚排	魚丸/大白菜	雞蛋	青菜	紅茶包/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~																	