

德光中學112年2月葷食菜單 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	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
2F + 行政	2/13	一	白米飯	紅燒豬排/燒	梅子雞/炒	蔥爆豆干/炒	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.9	6	3	2.9	99.5	34.9	29.5	823
			白米	里肌豬排	雞丁.高麗菜.梅子醬	豆干.洋蔥	青菜	筍片.排骨									
	2/14	二	白米飯	醬燒雞丁/炒	冬瓜排骨/燒	南瓜滑蛋/燴	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	1.8	6.4	2.8	3	104.25	34.1	29	834.5
			白米	雞丁	排骨.冬瓜	雞蛋.南瓜.紅蘿蔔	青菜	榨菜.肉絲									
	2/15	三	豆菜麵	綜合鹹酥雞柳/炸	蒙古炒肉/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.6	6.4	3	3.2	104	35.4	31	857
			麵條.豆芽菜	雞柳.地瓜	肉片.蔬菜	奶皇包	青菜	豆腐.柴魚片									
	2/16	四	白米飯	沙茶油菜肉片/炒	雞粒豆腐煲/燒	紅白丁黑輪條/煮	炒青菜	冬菜冬粉雞湯	0	1.8	6.5	2.7	2.9	106.25	33.65	28	831.75
			白米	肉片.油菜	雞絞肉.豆腐	黑輪條.紅白蘿蔔	青菜	冬菜.冬粉.雞丁									
	2/17	五	地瓜飯	樹仔蒸魚片/蒸	咖哩魚丸/燒	大白菜麵筋/炒	炒青菜	酸辣湯	0	2	6.4	2.5	2.8	106	32.3	26.5	811.5
	蔬食日		白米.地瓜	鮮魚片.樹仔醬	虱目魚丸.馬鈴薯.紅蘿蔔	麵筋泡.大白菜	青菜	高麗菜.豆腐.木耳									
	2/18	六	胚芽飯	蒜泥白肉/燒	麻油雞麵線/燒	三色豆蒸蛋/蒸	炒青菜	杏仁仙草	0	1.5	6.4	2.9	2.8	103.5	34.6	28.5	829
			白米.胚芽米	里肌豬排.蒜泥醬	麵線.雞丁	雞蛋.三色豆	青菜	杏仁凍.仙草凍									
3F	2/20	一	白米飯	紅燒排骨/燒	洋蔥雞柳/炒	照燒魷魚丸/燒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2	6	2.9	3	100	34.3	29.5	822.5
			白米	排骨.紅白蘿蔔	雞柳.洋蔥	魷魚丸.柴魚片	青菜	榨菜.金針菇									
	2/21	二	白米飯	南瓜燒雞/燒	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇大白菜/燴	炒青菜	香菇雞湯	0	2	6.4	2.8	3	105.25	34.3	29	839.5
			白米	雞丁.南瓜.紅蘿蔔	肉燥.豆腐	大黃瓜.金針菇.杏鮑菇	青菜	香菇.雞丁									
	2/22	三	白米飯	日式壽喜燒/燒	馬鈴薯燒雞/燒	家常豆腐/炒	炒青菜	薑絲紫菜湯	0	2	6.3	3	2.9	104.5	35.6	29.5	846.5
			白米	肉片.高麗菜.金針菇.洋蔥	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐.筍片.木耳	青菜	乾紫菜									
	2/23	四	鍋燒意麵	綜合鹹酥雞/炸	青木瓜肉角/燒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	鍋燒料	0	2	6.5	3	3.2	106	35.7	31	866.5
			鍋燒意麵	雞丁.地瓜	肉角.青木瓜.紅蘿蔔	黑糖饅頭	青菜	高麗菜.肉絲.雞蛋.小黑輪									
	2/24	五	胚芽飯	糖醋魚片/燒	醬燒杏鮑菇豆干/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	2	6	2.7	2.9	100	32.9	28	803
	蔬食日		白米.胚芽米	鮮魚片.糖醋醬	豆干.杏鮑菇	雞蛋.紅蘿蔔	青菜	山粉圓.冬瓜糖磚									

營養師：侯佳伶 營養字:010495 台南市安南區永安路98號 本菜單使用國產豬肉