

臺南市東區私立德光中學112年2月菜單

嘉丞食品工廠

日期	星期		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
2/13	一	3F	白飯/煮	宮保雞丁/炒	紅燒嫩肉/煮	什錦炒蛋/炒	青菜70	筍片湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞丁40 乾辣椒1 油花生5	白蘿蔔20 肉丁30	玉米粒 20雞蛋30	青菜70	筍片10				
2/14	二	3F	小米飯/煮	豆薯肉絲/炒	洋蔥燒雞/燒	蔬菜冬粉/炒	青菜70	味噌湯/煮	102	26	25	755
			白米110 小米10	豆薯20 肉絲30	洋蔥20 雞丁40	紅蘿蔔 10冬粉20	青菜70	味噌適量 豆腐10 小魚乾適量				
2/15	三	3F	芝麻飯/煮	鹽酥雞/炸	鍋貼/煎	高麗滷味/滷	青菜70	海結排骨湯/煮	102	26	25	755
			芝麻適量 白米120	雞丁40 地瓜20	鍋貼*1	高麗菜20 黑豆干25	青菜70	海帶結10 排骨10				
2/16	四	3F	白飯/煮	椒鹽豬排/煮	咖哩雞/煮	大瓜魚丸/煮	青菜70	榨菜肉絲湯/煮	102	26	25	755
			白米120	豬排50	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔15 咖哩適量	大黃瓜25 魚丸15	青菜70	榨菜10 肉絲5				
2/17	五	3F	蔥油拌飯/煮	大白魚柳/煮	客家小炒/炒	蝦捲/蒸	青菜70	大麥粉角/煮	102	28	28	780
			蔥油醬汁適量 白米120	大白菜25 魚柳40	芹菜 魷魚切絲適量 豆干	蝦捲*1	青菜70	大麥 粉角5				
2/18	六	3F	大滷麵/煮	無骨雞排/炸	豆芽甜不辣/煮	銀絲捲/蒸	青菜70	大滷湯/煮	102	26	25	755
			麵條200	雞排50	豆芽菜20 甜不辣30	銀絲捲30	青菜70	肉羹10紅蘿蔔10 雞蛋10				
2/20	一	4F	小米飯/煮	宮保雞丁/炒	冬瓜肉燥/煮	梅粉地瓜/炸	青菜70	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	雞丁40 乾辣椒適量 油花生5	冬瓜40 絞肉30	地瓜50 梅粉適量	青菜70	冬菜1 冬粉10				
2/21	二	4F	白飯/煮	蕃茄嫩肉/煮	蒙古炒雞/炒	鍋貼/煎	青菜70	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780
			白米120	蕃茄20肉丁30	雞丁40 豆芽菜20	鍋貼*1	青菜70	味噌適量 豆腐10				
2/22	三	4F	芝麻飯/煮	雞腿排/烤	香菇肉燥蒸蛋/蒸	咖哩白花馬鈴薯/煮	青菜70	大白肉絲湯/煮	102	28	28	780
			芝麻適量 白米120	雞腿排40	香菇5 肉燥10 雞蛋30	咖哩適量 白花菜30馬鈴薯20	青菜70	大白菜10 肉絲5				
2/23	四	4F	炸醬刀削麵/煮	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	碳烤甜不辣/烤	青菜70	青木瓜大骨湯/煮	102	26	25	755
			刀削麵200 炸醬適量	無骨香雞排50	高麗菜30豆腐20火鍋料適量	甜不辣30	青菜70	青木瓜10 大骨10				
2/24	五	4F	白飯/煮	柳葉魚+花枝丸/炸	大瓜魚丸/煮	奶焗大白/煮	青菜70	大麥山粉圓/煮	102	28	28	780
			白米120	柳葉魚+花枝丸	大黃瓜25 魚丸15	大白菜50 起士絲5	青菜70	大麥茶50 山粉圓10				