

德光中學112年4/6-4/28營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用
量

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	
4/6	四	白飯/煮	春川炒雞/炒	噴汁香腸/煎	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	30	32	848	四樓
		食材 白米	雞丁/蔬菜	香腸	高麗菜/培根	青菜	茶包/奶粉					
4/7	五	海產粥	香酥魚排/炸	白菜魚羹/燴	黑糖銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	熱狗/煎	120	27	29	849	四樓
		食材 白米/魚板/筍絲/	魚排	魚羹/白菜	黑糖銀絲卷	青菜	熱狗					
4/10	一	白飯/煮	筍乾扣肉/煮	麥克雞塊*2/炸	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	106	27	28	784	五樓
		食材 白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	麥克雞塊	冬粉/蔬菜	青菜	肉絲/榨菜					
4/11	二	胚芽飯/煮	咖哩雞/燴	韓式燒肉/炒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	105	29	28	788	五樓
		食材 白米/胚芽米	雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔	豬肉/大白菜	蝦捲	青菜	魚丸/蘿蔔					
4/12	三 三章 -Q日	白飯/煮	蜜汁豬排/烤	什錦滷味/魯	白菜麵筋球/燒	炒青菜/炒	柴魚味噌豆腐湯/煮	103	30	27	775	五樓
		食材 白米	豬排/烤	蘿蔔/海帶/豆干	白菜/麵筋球	青菜	味噌/豆腐					
4/13	四	三色炒飯/煮	回鍋肉片/炒	京醬雞丁/炒	梅粉地瓜條/炸	炒青菜/炒	蘿蔔貢丸湯/煮	108	28	28	796	五樓
		食材 白米/三色豆/醬汁	豬肉片/豆干/高麗菜	蔬菜/雞丁	地瓜條/梅粉	青菜	貢丸/蘿蔔					
4/14	五	白飯/煮	蔥爆魚條/紅燒	鴨血魚蛋/魯	西芹甜不辣/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	30	31	839	五樓
		食材 白米	魚條	魚蛋/鴨血	甜不辣/西洋芹菜	青菜	茶包/奶粉					
4/17	一	白飯/煮	咖哩肉片/燴	麵輪燒雞/燒	梅粉地瓜條/炸	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	114	28	28	820	二樓
		食材 白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞丁/麵輪/蘿蔔	地瓜條/梅粉	青菜	肉絲/榨菜					
4/18	二	炒飯/炒	無骨雞排/炸	洋蔥肉片/炒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	103	30	31	811	二樓
		食材 白米/三色豆/醬汁	無骨雞排	黑胡椒/豬肉片/洋蔥	蝦捲	青菜	魚丸/冬瓜					
4/19	三 三章 -Q日	白飯/煮	鐵板豬排/烤	鴨血魚蛋/魯	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	蔬菜豆腐湯/煮	106	30	28	796	二樓
		食材 白米	豬排/烤	魚蛋/鴨血	冬粉/蔬菜	青菜	豆腐/蔬菜					
4/20	四	廣東粥/煮	春川炒雞/炒	噴汁香腸/煎	黑糖銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	干貝酥/炸	115	30	32	868	二樓
		食材 白米/豬肉/蔬菜	雞丁/蔬菜	香腸	黑糖銀絲卷	青菜	干貝酥/炸					
4/21	五	白飯/煮	蔥爆魚條/紅燒	海芽炒蛋/炒	西芹甜不辣片/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	120	27	30	858	二樓
		食材 白米	魚條	雞蛋/海帶芽/豆腐	甜不辣/芹菜	青菜	茶包/奶粉					
4/24	一	白飯/煮	咖哩肉片/燴	奶香洋蔥雞柳/炒	梅粉地瓜條/炸	炒青菜/炒	鳳梨苦瓜雞湯/煮	108	26	28	788	三樓
		食材 白米	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	雞柳/洋蔥	地瓜薯條/梅粉	青菜	苦瓜/雞丁/鳳梨					
4/25	二	炒飯/炒	無骨香雞排/炸	鴨血魚蛋/魯	培根高麗菜/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	104	29	30	802	三樓
		食材 白米/三色豆/醬汁	無骨雞排	魚蛋/鴨血	培根/高麗菜	青菜	魚丸/蘿蔔					
4/26	三 三章 -Q日	白飯/煮	蜜汁豬排/烤	什錦滷味/魯	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	105	28	27	775	三樓
		食材 白米	豬排/烤	蘿蔔/海帶/豆干	燒賣	青菜	冬粉/冬菜					
4/27	四	小米飯/煮	京醬炒雞/炒	噴汁香腸/煎	瓜子肉油腐/燒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	105	30	32	828	三樓
		食材 白米/小米	雞丁/蔬菜	香腸	油豆腐/瓜子肉	青菜	筍絲/金針菇					
4/28	五	白飯/煮	蒲燒鯛/烤	白菜魚羹/燴	西芹甜不辣片/炒	炒青菜/炒	紅豆湯/煮	118	26	27	819	三樓
		食材 白米	蒲燒鯛	魚羹/大白菜	甜不辣/芹菜	青菜	紅豆					

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~