

## 臺南市東區私立德光中學112年 5月菜單

嘉丞食品工廠 #本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用

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
5/1	一		白飯/煮	帶骨豬排/煮	三杯百頁雞/煮	香菇白菜滷/煮	青菜/炒	蘿蔔雞湯/煮	102	26	25	755
			白米120	帶骨豬排50	九層塔1薑片1百頁20雞丁30	香菇5 大白菜50	青菜70	白蘿蔔15 雞丁10				
5/2	二	2 F	刀削麵	香酥雞腿/炸	冬瓜軟骨/煮	宮保杏鮑菇/炒	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780
			刀削麵200 絞肉10	雞腿50	冬瓜20 軟骨丁30	乾辣椒油花生適量 杏鮑菇30 米血15	青菜70	味噌適量 海帶芽10				
5/3	三	F + 行政	糙米飯/煮	糖醋咕咾肉/煮	彩椒花椰肉絲/炒	地瓜+馬蹄條/炸	青菜/炒	仙草蜜/煮	102	26	25	755
			糙米10 白米110	洋蔥20咕咾肉30	彩椒適量 花椰菜30 肉絲30	地瓜50+馬蹄條	青菜70	仙草10				
5/4	四		白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	瓜子肉燥/煮	西芹甜不辣/炒	青菜/炒	筍片大骨湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞腿排45	碎花瓜10絞肉35	西芹2 甜不辣30	青菜70	筍片10 大骨10				
5/5	五		蔥油拌飯/煮	蒲燒鯛/蒸	玉米炒蛋/炒	照燒花枝丸/煮	青菜/炒	當歸麵線湯/煮	102	26	25	755
			蔥油適量 白米120	蒲燒鯛25	玉米20紅蘿蔔15 雞蛋30	花枝丸*1 照燒醬汁適量	青菜70	當歸適量 麵線10				
5/8	一		鍋燒意麵/煮	鹹酥雞/炸	什錦滷味/煮	奶黃包/蒸	青菜/炒	鍋燒意麵湯料/煮	102	26	25	755
			意麵150	雞丁40地瓜20	海帶結20 米血15	奶黃包30	青菜70	高麗菜20 小貢丸10黑輪10				
5/9	二		胚芽飯/煮	帶骨豬排/煮	春川炒雞/炒	滷四角豆腐/煮	青菜/炒	筍絲蛋花湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	帶骨豬排50	雞丁30 洋蔥30 年糕適量	四角豆腐50	青菜70	筍絲10 雞蛋5				
5/10	三	3 F	白飯/煮	糖醋肉丁/煮	紅燒獅子頭/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	刺瓜大骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120	洋蔥20肉丁30	大白菜30 獅子頭30	高麗菜10 冬粉20	青菜70	刺瓜10 大骨10				
5/11	四		糙米飯/煮	鹽水雞/煮	花瓜肉燥/煮	肉圓/蒸	青菜/炒	味噌湯/煮	102	28	28	780
			白米110 糙米10	雞丁40 小黃瓜20	碎花瓜 肉燥30 冬瓜20	肉圓50 醬油適量	青菜70	海芽5 味噌 豆腐適量				
5/12	五		白飯/煮	香酥魚柳/炸	麻辣燙魚丸/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	28	28	780
			白米120	虱目魚柳40 地瓜20	高麗菜30 魚丸10火鍋料適量	翡翠適量 雞蛋30	青菜70	綠豆10				
5/15	一		白飯/煮	咖哩雞/煮	壽喜豬柳/煮	絲瓜麵線/煮	青菜/炒	梅子綠/煮	102	26	25	755
			白米120	雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	洋蔥20 豬柳35	絲瓜20 麵線15	青菜70	梅子5 綠50				
5/16	二		芝麻飯/煮	打拋豬/炒	梅子雞/煮	奶油玉米/煮	青菜/炒	蘿蔔魚丸/煮	102	28	28	780
			芝麻適量 白米120	豆干25 絞肉30 九層塔1	雞丁40 高麗菜20 梅子適量	玉米40 奶油適量	青菜70	白蘿蔔10 魚丸5				
5/17	三	4 F	中華炒麵/炒	無骨雞排/炸	滷味/煮	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	胡瓜大骨湯	102	28	28	780
			麵條200 高麗菜15	雞排50	青花菜25 花生5 火鍋料適量	黑糖小饅頭*1	青菜70	胡瓜10 大骨10				
5/18	四		小米飯/煮	宮保雞丁/炒	麻婆豆腐/煮	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	筍絲湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	雞丁40 米血20 乾辣椒適量	豆腐50 絞肉10	地瓜50	青菜70	筍絲10				
5/19	五		白飯/煮	糖醋魚柳/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	沙茶花枝羹/煮	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780
			白米120	魚柳40 洋蔥20	紅蘿蔔25 雞蛋30	沙茶適量 花枝羹20 大白菜30	青菜70	味噌適量 海芽5				
5/22	一		白飯/煮	洋蔥燒雞/煮	豆腐肉燥/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞丁40 洋蔥20	豆腐20 絞肉30	鍋貼*1	青菜70	紫菜5 魚丸5				
5/23	二		大滷麵/煮	鹹酥雞/炸	麻辣魚蛋/煮	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780
			油麵200	雞丁40 地瓜20	魚蛋25 高麗菜25	黑糖小饅頭*1	青菜70	蘿蔔15 肉羹10 雞蛋10				
5/24	三	5 F	胚芽飯/煮	無骨雞排/炸	沙茶肉絲/炒	三杯米血杏菇/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	102	26	25	755
			胚芽米10 白米110	雞排50	肉絲30 油菜20	薑片1 米血20 杏鮑菇20	青菜70	薑絲1 冬瓜10				
5/25	四		白飯/煮	奶香嫩雞/煮	回鍋肉片/炒	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	筍片湯/煮	102	28	28	780
			白米120	奶油適量雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔10 洋蔥15	高麗菜20 豆干20 肉片30	甜不辣30	青菜70	筍片10				
5/26	五		蔥油拌飯/煮	糖醋花枝排/煮	咖哩白花/煮	洋蔥紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	百香果山粉圓/煮	102	26	25	755
			蔥油適量 白米120	花枝排50	咖哩適量 白花菜25	洋蔥15 紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	百香果適量 山粉圓10				
5/29	一	2 F + 行政	白飯/煮	高麗肉片/炒	油蔥雞肉絲/炒	肉圓/蒸	青菜/炒	貢丸湯/煮	102	28	28	780
			白米120	高麗菜20 肉片30	雞肉絲35 豆芽菜20 油蔥適量	肉圓*1	青菜70	白蘿蔔10 貢丸10				
5/30	二		小米飯/煮	鐵路豬排/煮	香菇肉燥蒸蛋/蒸	綜合炸物/炸	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	102	26	25	755
			小米10 白米110	豬排50	香菇5 肉燥15 雞蛋30	米血20 花枝圈15 地瓜25	青菜70	筍絲10 雞丁10				
5/31	三		芋頭肉燥飯/煮	椒鹽雞柳+雞軟骨/炸	三杯油豆腐/炒	彩椒青花/炒	青菜/炒	胡瓜大骨湯/煮	102	28	28	780
			芋頭10 絞肉10 白米120	雞柳40 雞軟骨20	薑片1 九層塔1 油豆腐35	彩椒10 青花菜50	青菜70	胡瓜10 大骨10				