

德光中學112年5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		
5F	5/1	一	白米飯	沙茶豬排/燒	紫蘇梅雞丁/燒	蔥爆豆干/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.8	6	3	2.8	99	34.8	29	816
			白米	里肌豬排	雞丁.高麗菜.梅子醬	豆干.洋蔥	青菜	榨菜.金針菇									
	5/2	二	鍋燒意麵	麥克雞塊*2+馬蹄條/炸	蒙古炒肉/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	鍋燒料	0	1.8	7	2.8	3	114	35.4	29	880
			鍋燒意麵	麥克雞塊.馬蹄條	肉片.蔬菜	奶皇包	青菜	高麗菜.肉絲.雞蛋.小黑輪									
	5/3	三	地瓜飯	小瓜肉片/炒	雞粒玉米/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	酸辣湯	0	2	6.4	2.8	2.8	106	34.4	28	834
			白米.地瓜	肉片.小黃瓜	雞絞肉.玉米	雞蛋.紅蘿蔔	青菜	高麗菜.紅蘿蔔.筍絲.木耳.豆腐									
	5/4	四	小米飯	蜜汁翅腿*2/燒	紅燒肉角/燒	開陽白菜/炒	炒青菜	筍片排骨湯	0	2	6	2.9	2.8	100	34.3	28.5	814
			白米.小米	翅小腿	肉角.紅白蘿蔔	大白菜.紅蘿蔔.蝦米	青菜	筍片.排骨									
	5/5	五	白米飯	樹仔蒸魚片/蒸	泡菜寬粉條/拌	醬燒花瓜油豆腐/燒	炒青菜	百香果愛玉	0	1.8	6.5	2.5	2.7	107	32.3	26	809
	蔬食日		白米	鮮魚片.樹仔醬	寬粉.大白菜	油豆腐.花瓜	青菜	愛玉凍.百香果汁									
2F+行政	5/8	一	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	春川炒雞/炒	香菇密甜不辣/燒	炒青菜	當歸素肉湯	0	1.7	6.8	2.6	2.8	111	33.5	27	840
			白米	火鍋肉片.高麗菜	雞丁.馬鈴薯.年糕.洋蔥	甜不辣.香菇	青菜	素肉.當歸片									
	5/9	二	白米飯	紅燒排骨/燒	雞米花肉羹/煮	清涼豆腐/煮	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.8	6	3	2.8	99	34.8	29	816
			白米	排骨.紅白蘿蔔	雞絞肉.肉羹.筍絲	豆腐.海苔絲	青菜	冬瓜.薑絲									
	5/10	三	糙米飯	鹽水雞柳/拌	客家小炒/炒	金菇燴南瓜/燴	炒青菜	蔬菜湯	0	1.9	6.4	2.5	2.8	106	32.2	26.5	809
			白米.糙米	雞柳.小黃瓜.洋蔥	肉絲.豆干.乾魷魚	南瓜.金針菇.紅蘿蔔	青菜	高麗菜.紅蘿蔔.洋蔥									
	5/11	四	義大利肉醬麵	鹹酥雞/炸	什錦滷味/滷	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	玉米濃湯	0	1.6	7	2.8	3	113	35.2	29	875
			麵條.絞肉.三色豆.洋蔥	雞丁	豆干.紅白蘿蔔	奶油小饅頭	青菜	玉米.雞蛋.紅蘿蔔									
	5/12	五	蔥油拌飯	糖醋魚片/燒	筍乾素肉/炒	三色豆炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.5	6.3	2.5	3	102	31.6	27.5	801
	蔬食日		白米.蔥油	鮮魚片.糖醋醬	素肉.筍乾	雞蛋.三色豆	青菜	山粉圓.冬瓜糖磚									
3F	5/15	一	白米飯	三杯雞米血/炒	蕃茄燒肉/燒	雙菇大黃瓜/燴	炒青菜	南瓜蔬菜湯	0	2	6.4	2.8	2.8	106	34.4	28	834
			白米	雞丁.米血	肉角.蕃茄.紅白蘿蔔	大黃瓜.金針菇.杏鮑菇	青菜	南瓜.洋蔥.紅蘿蔔									
	5/16	二	地瓜飯	沙茶豬排/燒	鹽菜雞/炒	什錦花椰菜/炒	炒青菜	味噌湯	0	1.7	6.1	2.5	3	100	31.4	27.5	792
			白米.地瓜	里肌豬排	雞丁.鹽菜	花椰菜.紅蘿蔔.木耳	青菜	豆腐.味噌									
	5/17	三	醃醬麵	京醬雞柳/燒	回鍋肉/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	香菇肉羹湯	0	1.9	6.5	2.7	3	107	33.8	28.5	840
			麵條.醃醬	雞柳.蔬菜	肉片.豆干.高麗菜	黑糖饅頭	青菜	香菇.肉羹									
	5/18	四	白米飯	香酥雞排/炸	洋蔥肉絲/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	0	2	6.6	2.7	3	109	34.1	28.5	850
			白米	生鮮雞排	肉絲.洋蔥	冬粉.蔬菜	青菜	紅白蘿蔔.玉米									
	5/19	五	白米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	咖哩魚丸/燒	麻婆豆腐/燒	炒青菜	杏仁仙草	0	1.6	6.3	2.5	2.9	103	31.7	27	799
	蔬食日		白米	虱目魚柳.大白菜.紅蘿蔔	虱目魚丸.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐	青菜	杏仁凍.仙草凍									
4F	5/22	一	白米飯	青花雞柳/燒	打拋肉/炒	奶油馬鈴薯/煮	炒青菜	蕃茄高麗湯	0	2	6.5	2.5	2.9	108	32.5	27	823
			白米	雞柳.青花菜	絞肉.豆干.洋蔥	馬鈴薯.紅蘿蔔	青菜	蕃茄.高麗菜									
	5/23	二	糙米飯	酸白菜肉片/燒	南瓜燒雞/燒	糖醋鳳梨蝦捲/燒	炒青菜	筍片排骨湯	0.1	1.7	6.3	2.8	2.8	105	33.9	28	826
			白米.糙米	肉片.大白菜	雞丁.南瓜.紅蘿蔔	蝦捲.洋蔥.紅蘿蔔.鳳梨	青菜	筍片.排骨									
	5/24	三	白米飯	紅燒豬腳丁/燒	雞粒豆腐煲/燒	涼拌寬粉條/拌	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.8	6.5	2.5	3	107	32.3	27.5	823
			白米	豬腳丁.紅白蘿蔔	雞絞肉.豆腐	寬粉.蔬菜	青菜	冬瓜.薑絲									
	5/25	四	豆菜麵	椒鹽雞丁/炸	冬瓜香菇燒麵輪/滷	芝麻包/蒸	炒青菜	丁香味噌湯	0	1.5	6.5	2.7	3	105	33.4	28.5	830
			麵條.豆芽菜	雞丁	麵輪.冬瓜.香菇	芝麻包	青菜	豆腐.丁香.味噌									
	5/26	五	白米飯	烤鯖魚/烤	醬燒杏鮑菇豆干/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	枸杞白木耳	0	1.7	6	2.7	3	98.5	32.6	28.5	800
	蔬食日		白米	鯖魚	豆干.杏鮑菇	雞蛋.紅蘿蔔	青菜	白木耳.枸杞									
5F	5/29	一	地瓜飯	冬瓜排骨/燒	鹽水雞柳/拌	宮保豆腐/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.7	6.1	3	2.8	100	34.9	29	821
			白米.地瓜	排骨.冬瓜	雞柳.小黃瓜.洋蔥	豆腐.乾辣椒	青菜	乾紫菜.雞蛋									
	5/30	二	白米飯	沙茶油菜雞丁/燒	肉燥油豆腐/燒	關東煮/煮	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.8	6.2	2.7	2.9	102	33.1	28	812
			白米	雞丁.油菜.沙茶粉	肉燥.油豆腐	高麗菜.白蘿蔔.玉米.豆腐	青菜	筍絲.肉絲									
	5/31	三	白米飯	青木瓜肉角/燒	咖哩雞/燒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜	冬粉雞湯	0.1	1.7	6.6	2.6	2.9	109	33.1	27.5	836
			白米	肉角.青木瓜.紅蘿蔔	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	甜不辣.蔬菜	青菜	雞丁.冬粉									