

德光中學112年5/1-5/31營養葷食菜單													好口味食品廠提供					食用 罐頭
日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量						
5/1	一		白飯/煮	梅子雞/燒	油豆腐燒肉/燉	玉米奶酥/炸	炒青菜/炒	奶茶/煮	125	30	29	881	四樓					
		食材	白米	高麗菜/雞丁/梅子	油豆腐/豬肉	玉米奶酥/炸	青菜	茶包/奶粉										
5/2	二		小米飯/煮	洋蔥肉絲/炒	甜麵醬炒雞/炒	番茄炒蛋/炒	炒青菜/炒	青菜豆腐湯/煮	106	32	28	804	四樓					
		食材	白米/小米	肉絲/洋蔥	雞丁/蔬菜	雞蛋/番茄/豆腐	青菜	豆腐/青菜										
5/3	三		白飯/煮	三杯百頁雞丁/燒	沙茶肉片/炒	梅粉地瓜/炸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	108	28	27	787	四樓					
		食材	白米	百頁豆腐/雞丁	豬肉片/蔬菜/沙茶	地瓜/梅子粉	青菜	菜頭/魚丸										
5/4	四		白飯/煮	蜜汁豬排/烤	關東煮/煮	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	104	32	28	796	四樓					
		食材	白米	豬排	火鍋料/蘿蔔	豆腐/筍片/三色豆	青菜	雞蛋/海帶芽										
5/5	五		海產粥	花枝排/炸	海帶豆干/拌	黑糖銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	干貝酥/炸	120	27	29	849	四樓					
		食材	白米/魚板/筍絲/蝦仁	花枝排/炸	豆干/海帶	黑糖銀絲卷	青菜	干貝酥										
5/8	一		白飯/煮	無骨香雞排/炸	肉燥獅子頭/魯	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	110	28	29	813	五樓					
		食材	白米	無骨香雞排	獅子頭/豬肉	冬粉/高麗菜	青菜	金針菇/筍絲										
5/9	二		胚芽飯/煮	京醬肉絲/炒	甜麵醬炒雞/炒	番茄炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	104	33	28	800	五樓					
		食材	白米/胚芽米	肉絲/蔬菜	雞丁/蔬菜	雞蛋/番茄/豆腐	青菜	魚丸/蘿蔔										
5/10	三	三章一Q日	白飯/煮	麻油雞/燒	回鍋肉片/炒	梅粉地瓜/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	110	33	30	842	五樓					
		食材	白米	雞丁/高麗菜	豬肉片/高麗菜/豆干	地瓜/梅子粉	青菜	雞蛋/海帶芽										
5/11	四		玉米瘦肉粥/煮	蜜汁豬排/烤	紅絲炒蛋/炒	黑糖銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	熱狗/煎	120	28	28	844	五樓					
		食材	白米/豬肉/玉米粒	豬排	雞蛋/紅蘿蔔	黑糖銀絲卷	青菜	熱狗/煎										
5/12	五		白飯/煮	蔥爆魚條/紅燒	咖哩魚蛋/燴	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	紅茶粉圓/煮	130	30	31	919	五樓					
		食材	白米	魚條	黃金魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐/筍片/三色豆	青菜	粉圓/紅茶茶包										
5/15	一		白飯/煮	麻油雞/燒	筍乾扣肉/燉	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	114	32	28	836	二樓					
		食材	白米	雞丁/高麗菜	豬肉/筍乾/蘿蔔	海帶/豆干	青菜	金針菇/筍絲										
5/16	二		小米飯/煮	鐵板豬排/煎	番茄炒蛋/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	103	30	31	811	二樓					
		食材	白米/小米	豬排	雞蛋/番茄/豆腐	燒賣	青菜	魚丸/蘿蔔										
5/17	三	三章一Q日	白飯/煮	芝麻烤雞排/烤	麻婆豆腐/燴	梅粉地瓜/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	110	30	29	821	二樓					
		食材	白米	雞排	豆腐/絞肉	地瓜/梅子粉	青菜	雞蛋/海帶芽										
5/18	四		廣東粥/煮	京醬肉絲/炒	甜麵醬炒雞/炒	黑糖銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	蔬菜冬粉/炒	115	30	32	868	二樓					
		食材	白米/豬肉/蔬菜	肉絲/蔬菜	雞丁/蔬菜	黑糖銀絲卷	青菜	冬粉/高麗菜										
5/19	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	咖哩魚蛋/燴	照燒花枝丸	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	120	27	30	858	二樓					
		食材	白米	蒲燒鯛魚	黃金魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	花枝丸	青菜	冬瓜糖										
5/22	一		白飯/煮	蒜味肉片/炒	洋蔥燒雞/燒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	104	26	28	772	三樓					
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	雞丁/洋蔥	燒賣	青菜	金針菇/筍絲										
5/23	二		炒飯/炒	雞堡/炸	瓜仔絞肉豆乾丁/魯	涼拌豆皮絲/拌	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	106	30	29	805	三樓					
		食材	白米/三色豆/醬汁	雞堡/炸	豆干/絞肉	豆皮絲/芹菜	青菜	肉絲/榨菜										
5/24	三	三章一Q日	白飯/煮	筍乾扣肉/燉	麥克雞塊/炸	韓式寬冬粉/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	108	28	29	805	三樓					
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	麥克雞塊	寬粉/蔬菜	青菜	魚丸/蘿蔔										
5/25	四		小米飯/煮	芝麻翅腿/烤	麻婆豆腐/燴	梅粉地瓜/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/煮	110	32	29	829	三樓					
		食材	白米/小米	翅小腿	豆腐/豬肉	地瓜/梅子粉	青菜	雞蛋/海帶芽										
5/26	五		白飯/煮	香酥魚排/炸	白菜魚羹/燴	西芹甜不辣/炒	炒青菜/炒	紅茶粉圓/煮	122	26	27	835	三樓					
		食材	白米	魚排	魚羹/大白菜	甜不辣/西芹	青菜	珍珠粉圓/紅茶茶包										
5/29	一		白飯/煮	無骨香雞排/炸	關東煮/煮	茄汁蝦捲/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	106	27	29	793	四樓					
		食材	白米	無骨香雞排	火鍋料/蘿蔔	蝦捲	青菜	金針菇/筍絲										
5/30	二		胚芽飯/煮	筍乾控肉/燉	麥克雞塊*2/炸	蔬菜粉絲/炒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	104	28	30	798	四樓					
		食材	白米/胚芽米	豬肉/筍乾/蘿蔔	麥克雞塊	冬粉/高麗菜	青菜	玉米粒/雞蛋										
5/31	三	三章一Q日	白飯/煮	麻油雞/燒	麻婆豆腐/燴	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	紅茶珍珠/煮	118	30	29	853	四樓					
			白米	雞丁/高麗菜	豆腐/絞肉	燒賣	青菜	珍珠粉圓/紅茶茶包										
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~																		