

臺南市東區私立德光中學112 07.24-08.17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					
7/24	一	3F	燕麥飯/煮	鹹酥雞/炸	蕃茄炒蛋/炒	燒賣/蒸	青菜/炒	味噌湯	102	26	25	755					
			燕麥10 白米110	地瓜25雞丁40	蕃茄20 雞蛋35	燒賣*1	青菜70	味噌適量 豆腐10									
7/25	二		小米飯/煮	三杯雞/炒	肉燥麻婆豆腐/煮	蒜炒高麗/炒	青菜/炒	筍絲肉絲湯/煮	102	28	28	780					
			小米10 白米110	九層塔適量.雞丁40.米血20	絞肉20 豆腐30	高麗40 蒜適量	青菜70	筍絲15 肉絲10									
7/26	三		白飯/煮	咖哩肉片/煮	貢片大瓜/煮	日式蒸蛋/蒸	青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	102	28	28	780					
			白米120	馬鈴薯.20紅蘿蔔15.肉片30	貢完片20 大黃瓜40	柴魚片適量 雞蛋35	青菜70	冬瓜茶50山粉圓10									
7/27	四		大滷麵/煮	蜜汁雞/煮	客家小炒/炒	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	26	25	755					
			油麵200	雞丁50 白芝麻適量	豆干30 肉絲10魷魚乾5	黑糖小饅頭25	青菜70	肉羹10 蘿蔔10雞蛋10									
7/31	一	4F	大滷麵/煮	蜜汁雞/煮	客家小炒/炒	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	102	28	28	780					
			油麵200	雞丁50 白芝麻適量	豆干30 肉絲10魷魚乾5	黑糖小饅頭25	青菜60	肉羹10 蘿蔔10雞蛋10									
8/1	二		白飯/煮	和風豬排/煮	翡翠蒸蛋/蒸	蝦皮白菜/煮	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	26	25	755					
			白米120	豬排	雞蛋50 翡翠適量	大白菜40紅蘿蔔15 蝦皮適量	青菜60	味噌適量 豆腐10									
8/2	三		茄汁肉醬麵/煮	台式炸雞/炸	奶黃包/蒸	咖哩白花馬鈴薯/煮	青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	102	28	28	780					
			茄汁肉醬適量 麵條200	雞丁45地瓜20	奶黃包20	咖哩適量 白花菜30馬鈴薯20	青菜60	冬瓜茶50 山粉圓10									
8/3	四		白飯/煮	洋蔥肉絲/煮	宮保雞丁/炒	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	刺瓜大骨湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	洋蔥20 肉絲30	雞丁40 乾辣椒5	高麗菜10 冬粉20 絞肉10	青菜60	刺瓜10 大骨10									
8/7	一	5F	糙米飯/煮	香酥雞丁/炸	咖哩肉片/煮	柴魚蒸蛋/蒸	青菜70	薑絲冬瓜湯/煮	102	28	28	780					
			糙米10 白米110	雞丁40 地瓜20	咖哩適量 肉片30 馬鈴薯20	柴魚適量 雞蛋30	青菜/炒	薑絲適量 冬瓜10									
8/8	二		白飯/煮	沙茶豬排/煮	塔香燒雞/炒	絲瓜麵線/炒	青菜70	蘿蔔排骨湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	沙茶適量 豬排50	九層塔1 雞丁40 米血適量	絲瓜20 麵線20	青菜/炒	白蘿蔔10 排骨10									
8/9	三		鍋燒烏龍麵/煮	柳葉魚/炸	辣炒豬肉/煮	什錦大瓜/煮	青菜70	鍋燒湯/煮	102	26	25	755					
			烏龍麵	柳葉魚	高麗菜30 豬肉30	大瓜50 紅蘿蔔10	青菜/炒	高麗菜15火鍋料適量									
8/10	四		小米飯/煮	韓式炸雞/炸	貢丸肉燥/煮	芹菜豆干/炒	青菜70	阿華田/煮	102	28	28	780					
			小米10 白米110	雞丁40 韓式醬	貢丸10 絞肉30	芹菜15 豆干30	青菜/炒	阿華田50									
8/14	一	2F 行政	白飯/煮	唐揚雞/炸	花瓜肉燥	大瓜魚丸/煮	青菜/炒	味噌湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	甜不辣絲20雞丁40	花瓜10 肉燥30	大黃瓜25 魚丸15	青菜70	味噌適量 豆腐10									
8/15	二		胚芽飯/煮	帶骨豬排/煮	咖哩雞/煮	清炒花椰/炒	青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	102	28	28	780					
			胚芽米 10 白米110	帶骨豬排50	咖哩 適量雞丁30 馬鈴薯15 紅蘿蔔10	花椰菜50	青菜70	冬瓜10 排骨10									
8/16	三		白飯/炒	宮保雞	豆薯肉絲/炒	港式燒賣/蒸	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	102	28	28	780					
			白米120	乾辣椒 油花生5 雞丁40 米血15	豆薯 20肉絲35	珍珠丸*1 燒賣*1	青菜70	薑絲適量 海芽10									
8/17	四		芋頭肉燥飯/煮	蒲燒鯛/蒸	酸菜雞/煮	玉米炒蛋	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	28	28	780					
			芋頭 絞肉 白米120	蒲燒鯛25 白芝麻	雞丁40 酸菜適量	玉米20 蛋30 紅蘿蔔20	青菜70	綠豆10 粉角5									