

臺南市東區私立德光中學112年12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	
12/1	五		小米飯/煮	香酥魚片/炸	玉米蒸蛋/蒸	宮保豆腐/炒	青菜/炒	紫菜湯/煮	115	26	26	798	
		小米10 白米110	魚片35	玉米10 雞蛋30	豆腐40 乾辣椒適量	青菜70	紫菜1						
12/4	一		白飯/煮	糖醋雞柳/煮	冬瓜肉燥/煮	椒鹽豆腐/炸	青菜/炒	筍片龍骨湯/煮	112	25	27	791	
		白米120	雞柳40 洋蔥20	冬瓜30 絞肉30	豆腐50 椒鹽適量	青菜70	筍片10 龍骨10						
12/5	二	5F	糙米飯/煮	紅燒咕咾肉/煮	三杯雞/炒	焗烤地瓜/烤	青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	115	26	28	816	
			糙米10 白米110	蘿蔔20 咕咾肉30	雞丁40 薑片1 九層塔1	地瓜40 起士絲10	青菜70	紫菜1 魚丸5					
白飯/煮	沙茶豬排/煮		翡翠蒸蛋/蒸	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	116	27	28	824			
白米120	沙茶適量 豬排50		雞蛋30 翡翠適量	甜不辣30	青菜70	味噌適量 豆腐15							
香鬆飯/煮	高麗炒雞/炒		港式燒賣/蒸	泡菜寬粉/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	117	26	27	815			
香鬆適量 白米120	雞丁40 高麗菜35		蟹黃燒賣+珍珠丸子	大白菜15 寬粉15	青菜70	綠豆10							
素刀削麵/煮	香酥魚排/炸		丁香花生豆干/炒	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	玉米濃湯/煮	112	27	28	808			
素肉燥 刀削麵150	魚排40 洋蔥15		丁香 花生適量 豆干30	黑糖饅頭30	青菜70	玉米10 雞蛋5 紅蘿蔔10							
白飯/煮	宮保米血雞/炒		滷味什錦+肉片/煮	芋泥捲/炸	青菜/炒	古早味紅茶/煮	116	27	28	824			
白米120	米血15 雞丁40 乾辣椒適量		肉片20 青花菜20 凍豆腐15	芋泥捲30	青菜70	紅茶50							
12/11	一	2F+ 行政	白飯/煮	菲力雞排/炸	客家豆乾肉絲/炒	菜脯紅絲炒蛋/炒	青菜/炒	紅棗銀耳湯/煮	112	26	27	795	
			白米120	雞排50	豆干30 肉絲30 芹菜5	雞蛋30 紅蘿蔔10菜脯10	青菜70	紅棗2 銀耳5					
小米飯/煮	滷豬排/煮		麻油雞/煮	咖哩白花/炒	青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	113	28	28	816			
小米10 白米110	豬排50		雞丁40 薑片1 高麗菜20	咖哩適量 白花菜50	青菜70	冬瓜10大骨10							
炒鍋燒意麵/炒	燒烤雞腿排/烤		三杯什錦/炒	牛奶小饅頭/蒸	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	115	27	27	811			
鍋燒意麵150 高麗菜10 木耳2肉燥10	雞腿排50		豆干20米血15杏鮑菇20海帶根10	牛奶小饅頭30	青菜70	玉米10 雞蛋5							
白飯/煮	帶骨豬排/煮		蔥油雞肉絲/炒	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	115	26	26	798			
白米120	豬排50		雞肉絲40 豆芽菜20 蔥油適量	冬粉15 木耳5 大白菜10	青菜70	味噌適量 豆腐10							
胚芽飯	蒲燒鯛/蒸		蕃茄豆腐蛋/煮	焗烤地瓜/烤	青菜/炒	蘿蔔蔬菜湯/煮	116	27	27	815			
胚芽米10 白米110	蒲燒鯛25		雞蛋30 豆腐25 蕃茄15	地瓜50 起士絲適量	青菜70	高麗菜10 蘿蔔15							
12/18	一		茄汁麵/煮	無骨雞排/炸	洋蔥炒肉/炒	芝麻包/蒸	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	112	26	27	795	
			麵條150 茄汁麵醬適量	雞排50	肉絲30 洋蔥20	芝麻包30	青菜70	白蘿蔔10 大骨10					
12/19	二		白飯/煮	海南雞柳/煮	香腸+干貝蘇/炸	香菇肉燥蒸蛋/蒸	青菜/炒	筍片湯/煮	113	28	28	816	
			白米120	雞柳40 蔬菜20	香腸*1 干貝酥*1	肉燥香菇適量 雞蛋40	青菜70	筍片10					
12/20	三		香鬆飯/煮	蜜汁雞排/烤	豆乾肉片/炒	咖哩魚丸/煮	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	115	27	27	811	
			香鬆適量 白米120	雞排50	豆干20 肉片30	咖哩適量 魚丸15 馬鈴薯20 紅蘿蔔15	青菜70	薑絲1 冬瓜15					
12/21	四	白飯/煮	韓式炒雞/炒	貢丸肉燥/煮	油蔥米苔目/炒	青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	115	26	26	798		
		白米120	雞丁40 高麗菜25	貢丸15 絞肉30	油蔥適量 米苔目25 韭菜適量 豆芽10	青菜70	榨菜5 肉絲10						
12/22	五	香鬆飯/煮	糖醋虱目魚柳/煮	玉米炒蛋/炒	三杯百頁/炒	青菜/炒	冬至紅豆湯圓/煮	116	27	27	815		
		香鬆適量 白米120	洋蔥15 虱目魚柳40	玉米15 雞蛋30	百頁35 薑片1 九層塔1	青菜70	紅豆10 湯圓10						
12/25	一	4F	聖誕節不供餐										
12/26	二		白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	翡翠蒸蛋/蒸	沙茶寬粉/炒	青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	115	27	27	811	
			白米120	雞腿排50	翡翠適量 雞蛋30	沙茶適量 寬粉15 豆芽10	青菜70	冬瓜茶50 山粉圓10					
12/27	三		小米飯/煮	野菇奶香豬/煮	椒鹽翅腿/炸	青花木耳/炒	青菜/炒	紫菜湯/煮	115	26	26	798	
			小米10 白米110	豬肉30 馬鈴薯20 香菇10	翅腿*1 麥克雞塊*1	青花菜50 木耳5	青菜70	紫菜5					
12/28	四		白飯/煮	紅燒雞/煮	洋蔥豬柳/煮	港式燒賣/蒸	青菜/炒	筍片大骨湯/煮	113	28	28	816	
			白米120	雞丁40 蘿蔔25	豬柳30 洋蔥25	蟹黃燒賣+珍珠丸子	青菜70	筍片10 大骨10					
12/29	五		南瓜飯/煮	花瓜素肉燥魚柳/煮	麻油豆腐/煮	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	116	27	27	815	
		南瓜10 白米120	花瓜5 素肉燥10 虱目魚柳30	麻油適量 豆腐40 高麗菜15	甜不辣*1片	青菜70	冬菜1 冬粉5						