

德光中學112年12月營養餐單

久大食品便當廠提供 營養師：史玄源 <9Y21070018>

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	種類	蛋白質	脂肪	熱量
5F	12/1	五	白米飯/煮	香酥魚排/炸	紅燒豆腐/燒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	冬瓜檸檬/煮	124	23	27	831
	蔬食日		白米	魚排	豆腐,蔬菜	南瓜,金針菇	青菜	冬瓜糖磚,檸檬汁				
2F	12/4	一	豆菜麵/煮	椒鹽花枝/拌	臭豆腐豬肉煲/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25	845
			麵條,豆芽菜	調理花枝,馬鈴薯	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	牛奶饅頭	青菜	乾紫菜,雞蛋				
	12/5	二	白米飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	烤翅腿/烤	玉米海芽炒蛋/炒	炒青菜	綠豆湯/煮	122	25	26	822
			白米飯	豬肉,蔬菜	翅腿	玉米粒,海帶芽,雞蛋	青菜	綠豆				
	12/6	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	韓式粉條/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	26	25	813
			白米飯	雞丁	福州丸,絞肉	寬冬粉,蔬菜	青菜	豆腐				
	12/7	四	紫米飯/煮	黑胡椒醬雞排/烤	酸白菜肉片/炒	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	120	25	27	823
			白米,紫米	菲力雞排	豬肉,大白菜	筍絲,木耳,雞蛋	青菜	白蘿蔔,貢丸片				
	12/8	五	白米飯/煮	五柳魚片/蒸	茄汁豆腐/炒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	當歸素肉湯/煮	123	25	25	817
	蔬食日		白米	魚片,蔬菜	豆腐,蔬菜	南瓜,金針菇	青菜	當歸包,素肉片				
3F	12/9	六	白米飯/煮	香酥雞腿/炸	肉燥蒸蛋/蒸	三杯甜不辣杏鮑菇/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	126	25	25	829
	校慶		白米	雞腿	雞蛋,豬肉	甜不辣,杏鮑菇	青菜	金桔汁,檸檬汁				
	12/11	一	蝦米蛋炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炸	港式燒賣/蒸	什錦火鍋/煮	炒青菜	薑絲紫菜湯/煮	125	24	24	812
			白米,蝦米,雞蛋	雞丁,地瓜	燒賣	蔬菜,玉米,火鍋料	青菜	乾紫菜,薑絲				
	12/12	二	白米飯/煮	烤雞排/烤	肉燥滷丸/滷	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞排	豬肉,大貢丸	刺瓜,雞蛋	青菜	高麗菜,鮮菇				
	12/13	三	白米飯/煮	蒙古烤肉/炒	蒼蠅頭/炒	玉米紅絲炒蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	126	25	25	829
			白米	豬肉,蔬菜	豆干,豆豉,豬肉	玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋	青菜	冬粉,冬菜				
	12/14	四	糙米飯/煮	蠔油雞丁/炒	高麗菜回鍋肉/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
			白米飯,糙米	雞丁	高麗菜,豬肉	馬鈴薯,起司	青菜	蘿蔔,香菇				
4F	12/15	五	白米飯/煮	紅燒魚條/燒	家常豆腐/煮	炭烤甜不辣/烤	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	23	27	831
	蔬食日		白米	魚條	豆腐,蔬菜	甜不辣片	青菜	紅茶包				
	12/18	一	炸醬麵/煮	無骨香雞排/炸	什錦滷味/滷	奶皇包/蒸	炒青菜	酸辣湯/煮	130	25	25	845
			麵條,蔬菜	無骨香雞排/炸	豆干,海結,黑輪	奶皇包	青菜	蔬菜				
	12/19	二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	蝦捲/煎	起司玉米/炒	炒青菜	海芽蛋花湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉,筍茸	蝦捲	玉米粒,起司粉	青菜	海帶芽,雞蛋				
	12/20	三	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	客家小炒/炒	螞蟥上樹/炒	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838
			白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆干,豬肉	冬粉,蔬菜	青菜	豆腐,柴魚片				
	12/21	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	紅豆湯圓/煮	126	24	27	843
			白米,芝麻	肉片,時蔬	雞肉,洋蔥	雞蛋,翡翠	青菜	紅豆,小湯圓				
5F	12/22	五	白米飯/煮	樹子魚片/蒸	揚出豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	127	26	25	837
	蔬食日		白米	鮮魚片,樹子	豆腐	車輪,蔬菜	青菜	白蘿蔔,魚丸				
	12/25	一	運動會補假不吃									0
	12/26	二	白米飯/煮	京醬雞丁/炒	肉燥花枝丸/滷	奶香南瓜滑蛋/炒	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812
			白米飯	雞丁,蔬菜	絞肉,花枝丸	南瓜,雞蛋	青菜	蘿蔔,豬肉				
	12/27	三	胚芽飯/煮	蒜泥肉片/炒	烤翅腿/烤	拌四寶/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	132	25	24	844
			白米,胚芽	豬肉,蔬菜	翅腿	豆干,紅蘿蔔,毛豆	青菜	玉米,雞蛋				
	12/28	四	白米飯/煮	糖醋雞丁/炒	珍菇肉絲/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	24	25	833
			白米飯	雞丁	筍絲,豬肉,金針菇	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	榨菜,豬肉				
	12/29	五	白米飯/煮	蒲燒鯛/烤	蔥爆豆干/炒	白菜鮮菇/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	126	25	25	829
			白米飯	蒲燒鯛	豆干	大白菜,鮮菇	青菜	仙草汁,仙草凍				

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉