德光中學112年12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
3F	12/1	五	白米飯	糖醋魚片/燒	醬燒花瓜油豆腐/燒	浮水魚羹/燴	炒青菜	蔬菜湯	0	1.8	6.2	2.5	3	102	31.7	27.5	801.5
	蔬食日		白米	鮮魚片.糖醋醬	油豆腐.花瓜	魚羹.蔬菜	青菜	蔬菜									
4F	12/4	一	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	雞粒玉米/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	海苔魚丸湯	0	1.6	6.8	2.6	2.8	110	33.4	27	837
			白米	肉片.高麗菜.蒜泥醬	雞絞肉.玉米	馬鈴薯.紅蘿蔔.乳酪絲	青菜	海苔.虱目魚丸									
	12/5	二	小米飯	三杯雞米血/炒	日式壽喜燒/燒	雙菇大黃瓜/燒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2	6.3	2.6	2.7	104.5	32.8	26.5	807.5
			白米.小米	雞肉.米血	肉片.洋蔥.蔬菜	大黃瓜.金針菇.杏鮑菇	青菜	榨菜.金針菇									
	12/6	三	白米飯	冬瓜排骨/燒	麻醬雞柳/炒	翡翠燴燒賣/燒	炒青菜	鹽菜雞湯	0	1.9	6.1	3	3	101	35.1	30	834.5
			白米	冬瓜.排骨	雞柳.蔬菜	燒賣.翡翠適量	青菜	鹽菜.雞肉									
	12/7	四	大滷麵	鹹酥雞/炸	豆干炒肉片/炒	芝麻包/蒸	炒青菜	滷麵料	0	1.5	7	2.8	3	112.5	35.1	29	872.5
			麵條	雞肉	豆干.肉片	芝麻包	青菜	高麗菜.蘿蔔.肉絲.雞蛋									
	12/8	五	什錦蛋炒飯	糖醋魚排/燒	什錦鮮蔬/燒	香菇麵筋/燒	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.8	6.1	2.6	3.2	100.5	32.2	29	811
	蔬食日		白米.三色豆.雞蛋	虱目魚排.糖醋醬	高麗菜.白花菜.杏鮑菇	麵筋.香菇	青菜	乾紫菜.雞蛋									
	12/9	六	刈包DIY	沙茶豬排+鹽菜	大腸+香腸	臭豆腐	泡菜	仙草茶	0	1	6	3.2	3.5	95	35.4	33.5	842.5
	運動會		刈包	里肌豬排.鹽菜	大腸.香腸	臭豆腐	青菜	仙草汁									
5F	12/11	一	麥片飯	烤芝麻豬排/烤	麻油雞麵線/燒	雙菇花菜/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.7	6.2	2.6	3	101.5	32.3	28	806.5
			白米.麥片	里肌豬排.白芝麻適量	雞肉.麵線.麻油	花椰菜.金針菇.杏鮑菇	青菜	筍絲.肉絲									
	12/12	二	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	蒼蠅頭/炒	冬瓜燒豆菊/燒	炒青菜	高麗豆腐蛋花	0	1.6	6	2.8	3	98	33.2	29	805
			白米	翅腿.蜜汁醬	絞肉.豆干.豆豉	冬瓜.豆菊.紅蘿蔔	青菜	高麗菜.豆腐.雞蛋									
	12/13	三	芝麻飯	酸白菜肉片/燒	沙茶雞柳/燒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	蘿蔔香菇湯	0	2	6.2	3	2.9	103	35.4	29.5	839.5
			白米.黑芝麻	肉片.大白菜.凍豆腐	雞柳.蔬菜.沙茶粉	蝦捲.糖醋醬	青菜	白蘿蔔.乾香菇									
	12/14	四	炒鹽水意麵	香雞排/炸	什錦滷味/滷	蒸銀絲捲/蒸	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.5	8	2.8	3.2	127.5	37.1	30	951.5
			麵條.肉燥	生鮮香雞排	豆干.紅白蘿蔔	銀絲捲	青菜	豆腐.柴魚片.味噌									
	12/15	五	白米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	咖哩魚丸/燒	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	麥仔茶	0	1.8	6.3	2.7	3	103.5	33.3	28.5	823.5
	蔬食日		白米	虱目魚柳.大白菜	虱目魚丸.馬鈴薯.紅蘿蔔	洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	大麥									
2F+行政	12/18	一	蔥油拌飯	紅燒豬排/燒	什錦雞丁/燒	蛋刺大白菜/燒	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	1.8	6.3	2.6	3	103.5	32.6	28	816
			白米.蔥油適量	里肌豬排	雞丁.紅白蘿蔔	大白菜.雞蛋	青菜	冬菜.冬粉									
	12/19	二	白米飯	青花雞柳/燒	洋蔥肉絲/炒	南瓜玉米三色/炒	炒青菜	羅宋湯	0	1.9	6.6	2.6	2.8	108.5	33.3	27	830.5
			白米	雞柳.青花菜	肉絲.洋蔥	南瓜.玉米.三色豆	青菜	蕃茄.洋蔥.馬鈴薯									
	12/20	三	小米飯	高麗肉片/炒	筍乾雞丁/燒	照燒魷魚丸/燒	炒青菜	紫菜金針菇湯	0	1.8	6.2	2.8	2.9	102	33.8	28.5	819.5
			白米.小米	肉片.高麗菜	雞丁.筍乾	魷魚丸.照燒醬	青菜	乾紫菜.金針菇									
	12/21	四	部隊鍋+意麵	香酥炸雞腿/炸	回鍋肉/炒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	味噌湯	0	1.5	7.3	2.8	3.2	117	35.7	30	902.5
			鍋燒意麵.肉片.蔬菜.年糕	雞腿	肉片.豆干.高麗菜	奶油小饅頭	青菜	豆腐.味噌									
	12/22	五	白米飯	樹仔蒸魚片/蒸	麻婆豆腐/燒	醬燒杏鮑菇甜不辣/燒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.2	6.4	2.5	3.2	102	31.5	28.5	809.5
	蔬食日		白米	鮮魚片.樹仔醬	豆腐	杏鮑菇.甜不辣	青菜	山粉圓.冬瓜糖磚									
3F	12/25	一	校慶運動會補假														
	12/26	二	白米飯	馬鈴薯排骨/燒	梅子雞/燒	鐵板豆腐/燒	炒青菜	香菇肉絲湯	0	1.6	6.3	3.2	3	102.5	36.6	31	856
			白米	排骨.馬鈴薯	雞丁.高麗菜.梅子醬	豆腐.洋蔥.黑胡椒	青菜	香菇.肉絲									
	12/27	三	糙米飯	滷雞排/滷	珍菇肉絲/炒	南瓜滑蛋/炒	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.8	6.3	2.5	2.9	103.5	31.9	27	804
			白米.糙米	生鮮雞排	肉絲.筍絲.金針菇	雞蛋.南瓜	青菜	冬瓜.薑絲									
	12/28	四	醡醬麵	鹹酥雞柳/炸	榨菜肉絲/炒	關東煮/煮	炒青菜	當歸湯	0	1.8	6.3	2.8	3.2	103.5	34	30	840
			麵條.醡醬.紅絲.小瓜絲	雞柳	肉絲.榨菜	高麗菜.白蘿蔔.玉米.豆腐	青菜	當歸片									
	12/29	五	柴魚酥飯	烤鯖魚/烤	白菜魚羹/燴	蔬菜炒寬粉/炒	炒青菜	杏仁仙草	0	1.6	6.5	2.3	3	105.5	30.7	26.5	802.5
	蔬食日		白米.柴魚酥適量	鯖魚	魚羹.大白菜	寬粉.蔬菜	青菜	杏仁凍.仙草凍									

營養師：侯佳伶　　營養字:010495　　台南市安南區永安路98號　　本菜單使用國產豬肉