

德光中學113年1月營養 葷食 菜單												久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔 <9Y21070018>			
	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量			
2F	1/1	一	元旦-放假												
	1/2	二	胚芽飯/煮	京醬雞丁/炒	韭菜花炒肉絲豆干/炒	香菇蒸蛋/蒸	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812			
			白米.胚芽	雞丁.蔬菜	豆干.豬肉.韭菜花	雞蛋.香菇	青菜	蘿蔔.豬肉							
	1/3	三	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	蜜汁雞丁/炒	拌四寶/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	132	25	24	844			
			白米飯	豬肉.蔬菜	雞丁	豆干.紅蘿蔔.毛豆	青菜	玉米.雞蛋							
	1/4	四	白米飯/煮	烤雞排/烤	珍菇肉絲/炒	奶香南瓜滑蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	24	25	833			
			白米飯	雞排	筍絲.豬肉.金針菇	南瓜.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉							
	1/5	五	紫米飯/煮	蒲燒鯛/烤	糖醋豆包/燴	白菜鮮菇/燴	炒青菜	綠豆湯/煮	126	25	25	829			
	蔬食日		白米.紫米	蒲燒鯛	豆包	大白菜.鮮菇	青菜	綠豆.地瓜							
3F	1/8	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							
	1/9	二	白米飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	雞堡/炸	番茄豆腐炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	122	25	26	822			
			白米飯	豬肉.蔬菜	雞堡	番茄.豆腐.雞蛋	青菜	白蘿蔔.貢丸片							
	1/10	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	肉燥滷蛋/滷	韓式粉條/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	26	25	813			
			白米飯	雞丁	雞蛋.絞肉	寬冬粉.蔬菜	青菜	豆腐							
	1/11	四	燕麥飯/煮	芝麻雞排/烤	酸白菜肉片/炒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	120	25	27	823			
			白米飯.燕麥	雞排	豬肉.大白菜	南瓜.金針菇	青菜	仙草汁.仙草凍							
	1/12	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	紅燒豆腐/燒	炭烤甜不辣片/烤	炒青菜	當歸素肉湯/煮	123	25	25	817			
	蔬食日		白米	魚片.豆豉	豆腐.蔬菜	甜不辣片	青菜	當歸包.素肉片							
4F	1/15	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.火鍋料	青菜	乾紫菜.薑絲							
	1/16	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							
	1/17	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							
	1/18	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	古早味紅茶/煮	126	25	25	829			
			白米飯.糙米	雞丁	高麗菜.豬肉	馬鈴薯.起司	青菜	紅茶包							
	1/19	五	結業式												
	蔬食日														
5F 寒 輔	1/22	一	寒假												
	1/23	二	寒假												
	1/24	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							
	1/25	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	魚丸湯/煮	126	24	27	843			
			白米.芝麻	肉片.時蔬	雞肉.洋蔥	雞蛋.翡翠	青菜	白蘿蔔.魚丸							
	1/26	五	白米飯/煮	樹子魚片/蒸	揚出豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	珍珠奶茶/煮	127	26	25	837			
	蔬食日		白米	鮮魚片.樹子	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	紅茶包.奶水.小珍珠							
2F 寒 輔	1/29	一	皮蛋瘦肉粥/煮	烤豬排+酸菜/烤	揚出豆腐/炒	刈包/蒸	炒青菜	粥料/煮	132	25	24	844			
			白米	豬排	豆腐	刈包	青菜	皮蛋.豬肉.蔬菜							
	1/30	二	白米飯/煮	蒙古烤肉/炒	打拋肉/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	132	25	24	844			
			白米	豬肉.蔬菜	豆干.豬肉	玉米.雞蛋	青菜	番茄.高麗菜							
	1/31	三	糙米飯/煮	椰奶雞丁/炒	珍珠丸子/蒸	關東煮/煮	炒青菜	冬瓜檸檬/煮	126	25	25	829			
			白米飯.糙米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	珍珠丸子	蘿蔔.玉米.火鍋料	青菜	冬瓜糖磚.檸檬汁							

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉