臺南市東區私立德光中學113.2月菜單

嘉丞食品工廠

日期	星期	樓層	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
2/16	五	5F	香鬆飯/煮	大白魚柳/煮	宮保什錦/炒	紅蘿蔔炒蛋/煮	青菜/炒	味噌湯/煮	102	28	28	780
			香鬆適量 白米120	大白菜40 魚柳30	百頁35 豆干25 甜不辣20	紅蘿蔔25 雞蛋30	青菜70	味噌適量 海芽10				
2/17	六	5F	白飯	白花肉絲	莎莎醬雞丁/煮	筍干車輪/煮	青菜/炒	芹香蘿蔔湯/煮	102	26	25	755
			白米120	白花菜50 肉絲30	雞丁40 洋蔥20 蕃茄10	筍干40 車輪20	青菜70	芹菜5 蘿蔔10				
2/19	一	5F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	黑胡椒豬柳/煮	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞腿排50	洋蔥25 豬柳40	丁香適量 花生5 豆干30	青菜70	薑絲1 冬瓜15				
2/20	二	2F + 行政	小米飯/煮	麻辣什錦豬肉煲/煮	照燒年糕雞/煮	鮮菇燴什錦/煮	青菜/炒	大頭菜排骨湯/煮	110	25	28	792
			小米10 白米110	高麗菜25 肉片30 米血15 蔥花辣椒	雞丁40 年糕15 玉米段15	鮮菇15 小瓜 20	青菜70	大頭菜10 排骨10				
2/21	三	2F + 行政	胚芽飯/煮	唐揚雞/炸	魚丸肉燥/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜/炒	紫菜湯/煮	108	26	27	779
			胚芽米10 白米110	雞丁40	魚丸15 絞肉30	豆芽菜15 冬粉20 紅蘿蔔10	青菜70	紫菜5				
2/22	四	2F + 行政	白飯/煮	帶骨豬排/煮	油蔥雞/煮	菜脯炒蛋/炒	青菜/炒	羅宋湯/煮	110	26	28	796
			白米120	豬排50	雞丁40 洋蔥20 油蔥適量	菜脯15 雞蛋30	青菜70	蕃茄20				
2/23	五	2F + 行政	刀削麵/煮	香酥魚柳/炸	關東煮/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	紅茶粉角/煮	108	26	30	806
			素肉燥適量 刀削麵150	虱目魚柳40 地瓜25	白蘿蔔20 火鍋料適量 柴魚片	黑糖饅頭20	青菜70	紅茶50 粉角10				
2/26	一	3F	白飯/煮	海南雞柳/煮	照燒豬肉/煮	紫米捲/炸	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞柳40 小黃瓜30	玉米段25 肉丁30	紫米捲*1	青菜70	薑絲1 冬瓜15				
2/27	二	3F	芝麻飯/煮	蒜泥白肉/煮	蠔油黑輪雞/煮	絲瓜麵線/煮	青菜/炒	海結湯/煮	102	28	28	780
			芝麻適量 白米120	高麗菜25 肉片30 蒜適量	雞丁40 黑輪20	絲瓜20 麵線20	青菜70	海帶結10				
2/29	四	3F	白飯/煮	什錦菇菇雞/煮	泰式打拋肉/炒	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	柴魚羹湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞丁40 豆芽菜20 鮮菇10	豆干20 蕃茄15 絞肉30	地瓜40 梅粉適量	青菜70	柴魚片適量 翡翠適量				