

德光中學113年2/16~2/29營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用樓層

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	
2/16	五		白飯/煮	香酥魚排/炸	咖哩魚蛋/燴	茄汁黑輪/炒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	110	28	31	831	三樓
		食材	白米	魚排	魚蛋/馬鈴薯/紅蘿蔔	黑輪	青菜	雞蛋/玉米粒					
2/17	六		白飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	蒜泥肉片/炒	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	112	30	28	820	三樓
		食材	白米	翅小腿	豬肉片/蔬菜	海帶芽/雞蛋/豆腐	青菜	冬瓜糖磚					
2/19	一		白飯/煮	筍乾豬肉/魯	梅子雞/燒	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	白菜香菇湯/煮	104	30	28	788	四樓
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	高麗菜/雞丁/梅子	花枝丸	青菜	大白菜/香菇					
2/20	二		胚芽飯/煮	無骨香雞排/炸	蒜泥肉片/炒	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	103	31	30	806	四樓
		食材	白米/胚芽米	無骨香雞排	豬肉片/蔬菜	海帶芽/雞蛋/豆腐	青菜	蘿蔔/魚丸					
2/21	三	三章-Q日	白飯/煮	照燒玉米腿丁/燒	榨菜肉絲/炒	干貝酥/炸	炒青菜/炒	蔬菜蛋花湯/煮	106	30	28	796	四樓
		食材	白米	雞丁/玉米/蘿蔔	榨菜/豬肉絲	干貝酥	青菜	雞蛋/高麗菜					
2/22	四		海苔香鬆飯/煮	泡菜豬肉火鍋/煮	麥克雞塊*2/炸	茄汁黑輪/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	110	30	29	821	四樓
		食材	白米/海苔絲/香鬆	豬肉片/白菜/豆腐	麥克雞塊	黑輪	青菜	薑絲/紫菜					
2/23	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	翡翠蒸蛋/蒸	沙茶花枝羹/燴	炒青菜/炒	奶茶/煮	115	30	28	832	四樓
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋/翡翠	大白菜/花枝羹	青菜	茶包/奶粉					
2/26	一		胚芽飯	筍乾豬肉/魯	梅子雞/燒	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	白菜香菇湯/煮	104	30	28	788	五樓
		食材	白米/胚芽米	豬肉/筍乾/蘿蔔	高麗菜/雞丁/梅子	花枝丸	青菜	大白菜/香菇					
2/27	二		白飯/煮	無骨香雞排/炸	肉燥獅子頭/魯	茄汁黑輪/炒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	108	31	30	826	五樓
		食材	白米	無骨香雞排	獅子頭/絞肉	黑輪	青菜	玉米粒/高麗菜					
2/28	三	<b>228連假</b>											五樓
2/29	四		白飯/煮	泡菜豬肉火鍋/煮	麥克雞塊*2/炸	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	115	30	29	841	五樓
		食材	白米	豬肉片/白菜/豆腐	麥克雞塊	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	茶包/奶粉					

營養師：劉睿使

營養字：007030

地址：台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~