

德光中學113年3/1~3/29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	
3/1	五		白飯/煮	香酥魚條/炸	日式蒸蛋/蒸	沙茶花枝羹/炒	炒青菜/炒	紅茶/煮	110	28	31	831	五樓
		食材	白米	魚條	雞蛋/柴魚	花枝羹/大白菜	青菜	茶包					
3/4	一		白飯/煮	烤雞腿排/烤	翡翠福州丸/魯	白菜蝦捲/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	102	26	28	764	二樓
		食材	白米	雞腿排	福州丸	蝦捲/大白菜	青菜	冬瓜					
3/5	二		胚芽飯/煮	蘑菇醬豬排/魯	花瓜雞丁/燒	培根時蔬/炒	炒青菜/炒	冬菜粉絲湯/煮	110	28	28	804	二樓
		食材	白米/胚芽米	豬排/蘑菇醬	雞丁/蘿蔔/花瓜	蔬菜/培根	青菜	冬粉/冬菜					
3/6	三	三章一Q日	白飯/煮	蔥炒雞丁/炒	洋蔥肉片/炒	日式炸豆腐/炸	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	104	31	30	810	二樓
		食材	白米	雞丁/高麗菜	豬肉片/洋蔥	豆腐/海苔絲	青菜	雞蛋/玉米粒					
3/7	四		海苔香鬆飯/煮	三杯雞丁/燒	京醬肉絲/炒	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	榨菜金針菇湯/煮	102	30	28	780	二樓
		食材	白米/海苔絲/香鬆	小黃瓜/雞丁	豆芽菜/肉絲	蘿蔔/海帶/豆干	青菜	金針菇/榨菜					
3/8	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	沙茶花枝羹/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	110	30	27	803	二樓
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋/柴魚	花枝羹/大白菜	青菜	綠豆					
3/11	一		白飯/煮	蘑菇醬豬排/魯	麵輪雞丁/燒	韭菜花甜不辣/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	110	30	28	812	三樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	雞丁/麵輪/蘿蔔	甜不辣/韭菜花	青菜	冬瓜					
3/12	二		胚芽飯/煮	雞堡/炸	洋蔥肉片/炒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	冬菜粉絲湯/煮	110	30	28	812	三樓
		食材	白米/胚芽米	香雞堡	豬肉片/洋蔥	海帶/豆干	青菜	冬粉/冬菜					
3/13	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	照燒玉米腿丁/燒	榨菜肉絲/炒	培根時蔬/炒	炒青菜/炒	蔬菜蛋花湯/煮	104	32	28	796	三樓
		食材	白米/芝麻	雞丁/蘿蔔/玉米	肉絲/榨菜	蔬菜/培根	青菜	雞蛋/高麗菜					
3/14	四		白飯/煮	筍乾控肉/魯	麥克雞塊*2/炸	白菜蝦捲/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	30	29	789	三樓
		食材	白米	豬肉/筍乾	麥克雞塊	蝦捲/大白菜	青菜	豆腐/味噌					
3/15	五		白飯/煮	蝦排/炸	日式冬粉豆腐鍋/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	奶茶/煮	119	28	29	849	三樓
		食材	白米	蝦排	豆腐/冬粉/黑輪/米血	花枝丸	青菜	茶包/奶粉					
3/18	一		白飯/煮	蔥炒雞丁/炒	關東煮肉片/煮	紅絲玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	104	30	28	788	五樓
		食材	白米	蔬菜/雞丁	火鍋料/蘿蔔/肉片	雞蛋/玉米粒/紅蘿蔔	青菜	冬瓜/薑絲					
3/19	二		胚芽飯/煮	蘑菇醬豬排/魯	打拋豬肉/炒	培根時蔬/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	30	28	780	五樓
		食材	白米/胚芽米	豬排/蘑菇醬	絞肉/豆干/九層塔	蔬菜/培根	青菜	豆腐/味噌					
3/20	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	雞堡/炸	榨菜肉絲/炒	白菜蝦捲/炒	炒青菜/炒	芹菜菜頭湯/煮	103	28	29	785	五樓
		食材	白米/芝麻	香雞堡	肉絲/榨菜	蝦捲/大白菜	青菜	蘿蔔					
3/21	四		白飯/煮	蒜味肉片/炒	肉燥貢丸/魯	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	筍絲金針菇湯/煮	102	30	29	789	五樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	貢丸/絞肉	豆干/海帶	青菜	金針菇/筍絲					
3/22	五		白飯/煮	蝦排/炸	日式蒸蛋/蒸	沙茶花枝羹/炒	炒青菜/炒	紅茶/煮	110	28	31	831	五樓
		食材	白米	蝦排	雞蛋/柴魚	花枝羹/大白菜	青菜	茶包/奶粉					
3/25	一		白飯/煮	蔥炒雞丁/炒	肉燥滷蛋/魯	喜相逢/炸	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	104	30	29	797	二樓
		食材	白米	雞丁/蔬菜	雞蛋/絞肉	喜相逢	青菜	魚丸/蘿蔔					
3/26	二		胚芽飯/煮	鐵路豬排/燒	照燒玉米腿丁/燒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	冬菜粉絲雞湯/煮	110	30	28	812	二樓
		食材	白米/胚芽米	鐵路豬排	雞丁/蘿蔔/玉米	燒賣	青菜	冬粉/雞丁/冬菜					
3/27	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	打拋豬肉/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	白菜蔬菜湯/煮	102	32	28	788	二樓
		食材	白米/芝麻	翅小腿	絞肉/豆干/九層塔	雞蛋	青菜	白菜/香菇					
3/28	四		白飯/煮	蒜味肉片/炒	麵輪燒雞/魯	韭菜花甜不辣/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	110	30	29	821	二樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	雞丁/麵輪/蘿蔔	甜不辣/韭菜花	青菜	豆腐/味噌					

營養師：劉睿健

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~