

臺南市東區私立德光中學11303月菜單 嘉丞食品工廠 #本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用

日期	星期	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
3/1	五	蔥油拌飯/煮	香酥魚柳/炸	烤甜不辣/烤	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	綠豆粉角湯/煮	116	27	27	815
		白米120 蔥油適量	虱目魚柳45 馬鈴薯25	甜不辣30	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	綠豆15 粉角5				
3/4	一	大滷麵/煮	鹹酥雞/炸	丁香花生豆乾肉絲/炒	煉乳銀絲捲/蒸	青菜/炒	大滷湯/煮	112	25	27	791
		油麵150	雞丁40 地瓜20	丁香適量 豆干30 肉絲20	煉乳適量 銀絲捲35	青菜70	蘿蔔10 雞蛋10 肉羹5				
3/5	二	南瓜肉燥飯/煮	三杯雞胸肉/煮	泡麵滷味/煮	香酥花枝丸/炸	青菜/炒	冬瓜粉角/煮	115	26	28	816
		白米100 南瓜10 絞肉5	薑片1 九層塔1 雞胸肉40	米血20 青花菜15 泡麵適量 肉絲10	花枝丸25	青菜70	冬瓜茶50 粉角5				
3/6	三	白飯/煮	筍干燉肉/煮	宮保雞/炒	什錦鮮蔬/炒	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	116	27	28	824
		白米120	筍干20 肉丁30	雞丁40 油花生5 乾辣椒適量	白花菜40 紅蘿蔔10 麵輪適量	青菜70	四神適量 薏仁5				
3/7	四	白飯/煮	薑燒豬排/煮	翡翠蒸蛋/蒸	蕃茄豆腐/煮	青菜/炒	味噌湯/煮	117	26	27	815
		白米120	豬排45	雞蛋40 翡翠適量	蕃茄25 豆腐40	青菜70	味噌適量 海帶芽5				
3/8	五	胚芽飯/煮	糖醋魚柳/煮	玉米三色/煮	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	112	27	28	808
		胚芽米10 白米110	虱目魚柳40 洋蔥20	玉米20 馬鈴薯15 紅蘿蔔10	甜不辣35	青菜70	冬菜5 冬粉10				
3/11	一	白飯/煮	香酥豬排/炸	蕃茄燒雞/煮	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	112	26	27	795
		白米120	豬排50	雞丁40 蕃茄20	丁香適量 花生5 豆干40	青菜70	蘿蔔10 大骨10				
3/12	二	糙米飯/煮	醬燒雞/煮	奶香肉片/煮	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	仙草凍奶茶/煮	113	28	28	816
		糙米10 白米110	雞丁40 蔬菜20	肉片30 馬鈴薯20 紅蘿蔔10	地瓜50	青菜70	仙草凍10 奶茶50				
3/13	三	白飯/煮	油蔥雞柳/煮	港式燒賣/蒸	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	115	27	27	811
		白米120	雞柳40 白花菜25 油蔥適量	翡翠燒賣+ 蟹黃燒賣	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	四神適量 薏仁5				
3/14	四	鍋燒意麵	鹹酥雞/炸	高麗菜滷味/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	鍋燒湯/煮	115	26	26	798
		鍋燒意麵	雞丁40	高麗菜40 豬肉30 米血10	黑糖饅頭*1	青菜70	小黑輪10 肉絲10				
3/15	五	白飯/煮	砂鍋魚柳/煮	玉米蒸蛋/蒸	焗烤青花/烤	青菜/炒	冬瓜木耳湯/煮	116	27	27	815
		白米120	大白菜 20 虱目魚柳40	玉米10 雞蛋30	起士絲適量 青花菜50	青菜70	冬瓜10 木耳5				
3/18	一	白飯/煮	無骨雞排/炸	嫩蛋杏鮑菇/炒	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	香菇雞湯/煮	112	26	27	795
		白米120	無骨雞排50	馬鈴薯40 雞蛋20 杏鮑菇10	丁香1 花生5 豆干30	青菜70	香菇2 雞丁10				
3/19	二	燕麥飯/煮	帶骨豬排/煮	青花炒雞/炒	翡翠鮮蝦捲/蒸	青菜/炒	冬菜粉絲湯/煮	113	28	28	816
		燕麥10 白米110	帶骨豬排50	雞丁40 青花菜25	翡翠適量 蝦捲25	青菜70	冬菜1 粉絲5				
3/20	三	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	肉燥豆腐/煮	玉米蒸蛋/蒸	青菜/炒	四神薏仁湯/煮	115	27	27	811
		白米120	雞腿排50	絞肉30 豆腐50	玉米10 雞蛋30	青菜70	四神適量 薏仁5				
3/21	四	刀削麵/煮	香酥雞腿/炸	高麗滷味肉片/煮	奶黃包/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	115	26	26	798
		刀削麵150 豆芽菜10	雞腿50	高麗菜25 肉片30 米血10	奶黃包30	青菜70	綠豆10 粉角10				
3/22	五	白飯/煮	蒲燒鯛/蒸	大白凍豆腐/煮	柴魚醬燒黑輪條/煮	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	116	27	27	815
		白米120	蒲燒鯛*1	大白菜25 凍豆腐40	柴魚片 適量 黑輪條*1	青菜70	紫菜2 雞蛋10				
3/25	一	白飯/煮	青花肉絲/炒	油蔥雞柳/煮	醬炒粉條/煮	青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	115	27	27	811
		白米120	肉絲30 青花20	豆薯20 雞柳40 油蔥適量	寬冬粉20 木耳5	青菜70	大瓜10 魚丸5				
3/26	二	糙米飯/煮	什錦肉片/煮	春川炒雞/煮	港式燒賣/蒸	青菜/炒	味噌湯/煮	115	27	27	811
		糙米10 白米110	海帶20 米血30 肉片	雞丁40 年糕 10 馬鈴薯10 洋蔥10	蟹黃燒賣*1	青菜70	味噌適量 豆腐20				
3/27	三	白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒜香雞肉/煮	奶焗大白/煮	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	115	26	26	798
		白米120	黑胡椒適量 豬排50	蒜適量 雞肉30 豆芽15	起士絲 奶油適量 大白菜50	青菜70	筍絲10 雞丁10				
3/28	四	芝麻飯/煮	紅燒雞/煮	肉燥蒸蛋/蒸	香腸+百頁/炸	青菜/炒	冬瓜檸檬/煮	113	28	28	816
		芝麻適量 白米120	白蘿蔔25 雞丁40 紅蘿蔔15	肉燥30 雞蛋30	香腸*1 百頁30	青菜70	冬瓜茶50 檸檬適量				
3/29	五	仁愛健行不供餐									