

德光中學113年3月葷食菜單 大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
2F+行政	3/1	五	豆菜麵	香酥虱目魚排/炸	蔥爆西芹豆干/炒	叉燒包/蒸	炒青菜	紅棗白木耳	0	1.5	6.5	2.8	3.2	105	34.1	30	846.5
	蔬食日		麵條.豆芽菜	虱目魚排	豆干.西洋芹.豆干	叉燒包	青菜	白木耳.紅棗									
3F	3/4	一	白米飯	粉蒸肉角/蒸	蕃茄燒雞/燒	蒸黑糯米丸/蒸	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.5	6.5	2.7	2.6	105	33.4	26.5	812
			白米	肉角.豆腐.粉蒸粉	雞肉.蕃茄.紅蘿蔔	黑糯米丸	青菜	筍絲.肉絲									
	3/5	二	豆菜麵	香雞排/炸	榨菜肉絲/炒	叉燒包/蒸	炒青菜	薑絲冬瓜湯	0	1.5	7	3	3.5	112.5	36.5	32.5	910
			麵條.豆芽菜	生鮮香雞排	肉絲.榨菜	叉燒包	青菜	冬瓜.薑絲									
	3/6	三	白米飯	黃金雞堡肉/炸	泡菜肉片/燒	鴛鴦粉絲/炒	炒青菜	蕃茄高麗豆腐湯	0	1.7	6.2	2.7	2.8	101.5	33	27.5	805
			白米	雞堡	肉片.大白菜	冬粉.米粉.絞肉.蔬菜	青菜	蕃茄.高麗菜.豆腐									
	3/7	四	白米飯	三杯雞甜不辣/炒	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇大黃瓜/燴	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	0	1.8	6.4	2.8	2.9	105	34.2	28.5	833.5
			白米	雞肉.甜不辣	肉燥.豆腐	大黃瓜.金針菇.杏鮑菇	青菜	紅蘿蔔.白蘿蔔.玉米									
	3/8	五	小米飯	樹仔蒸魚片/蒸	醬燒馬鈴薯杏鮑菇/燒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	仙草蜜	0	1.7	6.3	2.4	2.9	103	31.1	26.5	794
	蔬食日		白米.小米	鮮魚片.樹仔醬	馬鈴薯.杏鮑菇	油豆腐.高麗菜.紅蘿蔔	青菜	仙草凍									
4F	3/11	一	白米飯	紅燒豬排/燒	梅子雞/燒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.9	6	2.6	3	99.5	32.1	28	797.5
			白米	里肌豬排	雞肉.高麗菜.梅子醬	雞蛋.紅蘿蔔	青菜	榨菜.金針菇									
	3/12	二	糙米飯	筍干排骨/燒	白醬魚丸/燒	彩椒雙花菜/炒	炒青菜	鹹菜雞湯	0	2	6.2	2.5	2.9	103	31.9	27	802
			白米.糙米	排骨.筍乾	虱目魚丸.馬鈴薯.紅蘿蔔	白花菜.青花菜.彩椒	青菜	鹹菜.雞肉									
	3/13	三	炒米粉麵	香酥翅腿*2/炸	打拋肉/炒	叉燒包/蒸	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.5	7	2.9	3.5	112.5	35.8	32	902.5
			麵條.米粉	翅小腿	絞肉.豆干.洋蔥	叉燒包	青菜	豆腐.柴魚片.味噌									
	3/14	四	白米飯	宮保雞丁/炒	玉米肉末/炒	紅白k黑輪條/煮	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.5	6.6	2.4	2.8	106.5	31.5	26	805.5
			白米	雞肉.小黃瓜.乾辣椒	絞肉.玉米	黑輪條.紅白蘿蔔	青菜	麵線.當歸片									
3/15	五	麥片飯	虱目魚柳燴白菜/燒	家常豆腐/燒	南瓜滑蛋/煮	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.5	6.3	2.7	2.7	102	33	27	802.5	
		白米.麥片	虱目魚柳.大白菜	豆腐.筍片.紅蘿蔔	南瓜.雞蛋.紅蘿蔔	青菜	山粉圓.冬瓜糖磚										
5F	3/18	一	玉米飯	蜜汁翅腿*2/燒	滷蛋+油豆腐/滷	雙菇大白菜/燴	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.6	6.2	2.8	3	101	33.6	29	819
			白米.玉米	翅小腿	雞蛋.油豆腐	大白菜.金針菇.杏鮑菇	青菜	雞蛋.乾紫菜									
	3/19	二	大滷麵	香酥雞柳+地瓜球/炸	客家小炒/炒	叉燒包/蒸	炒青菜	滷麵料	0	1.5	7.5	2.8	3.5	120	36.1	31.5	930
			麵條	雞柳.地瓜球	肉絲.豆干.乾魷魚	叉燒包	青菜	高麗菜.紅白蘿蔔.肉絲.雞蛋									
	3/20	三	胚芽飯	糖醋雞丁/燒	高麗豆瓣炒肉/炒	翡翠福州丸/燴	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.8	6	2.8	2.8	99	33.4	28	801
			白米.胚芽米	雞肉.紅蘿蔔	肉片.高麗菜.豆瓣醬	福州丸.翡翠	青菜	筍片.排骨									
	3/21	四	白米飯	高昇排骨/燒	油菜雞柳/燒	泡菜寬粉條/拌	炒青菜	香菇雞湯	0	1.7	6.3	3	2.8	103	35.3	29	834.5
			白米	排骨.馬鈴薯	雞柳.油菜	寬粉.大白菜	青菜	香菇.雞肉									
3/22	五	白米飯	虱目魚排/炸	炒糖醋豆包/炒	關東煮/煮	炒青菜	綠豆湯	0	1.7	6.3	2.7	3	103	33.2	28.5	821	
		白米	虱目魚排	豆包.洋蔥	紅白蘿蔔.高麗菜.豆腐.玉米	青菜	綠豆湯										
2F+行政	3/25	一	糙米飯	蒜味火鍋肉/涮	洋蔥雞丁/燒	五味日式豆腐/燒	炒青菜	蘿蔔魚丸湯	0	2	6	3	2.8	100	35	29	821
			白米.糙米	火鍋肉片.高麗菜.蒜泥醬	雞肉.洋蔥	豆腐.五味醬	青菜	白蘿蔔.虱目魚丸									
	3/26	二	白米飯	南瓜雞丁/燒	紅燒肉角/燒	玉米三色豆炒蛋/炒	炒青菜	高麗豆腐蛋花湯	0	1.5	6.4	2.7	2.7	103.5	33.2	27	809.5
			白米	雞肉.南瓜	肉角.紅白蘿蔔	玉米.三色豆.雞蛋	青菜	高麗菜.豆腐.雞蛋									
	3/27	三	燕麥飯	五香魯豬排/魯	馬鈴薯燒雞/燒	豆菊開陽白菜/煮	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.6	6.3	2.9	2.8	102.5	34.5	28.5	824.5
			白米.燕麥	里肌豬排	雞肉.馬鈴薯	大白菜.豆菊.蝦米適量	青菜	筍絲.肉絲									
	3/28	四	義大利肉醬麵	綜合鹹酥雞/炸	回鍋肉/炒	叉燒包/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.5	7.3	3	3.5	117	37.1	32.5	931
			麵條.絞肉.三色豆	雞肉.地瓜	肉片.豆干.高麗菜	叉燒包	青菜	南瓜.洋蔥									
	3/29	五	仁愛健行不用餐														
營養師：侯佳伶 營養字:010495 台南市安南區永安路98號 本菜單使用國產豬肉																	