

臺南市德光中學113 04月菜單												嘉丕食品工廠 #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											
4/1	一	4F	白飯	泰式酸辣雞白	貢丸肉燥	玉米炒蛋	青菜/炒	金菇排骨湯	112	25	27	791											
			白米120	蔥 辣椒 香菜 高麗菜 雞丁	貢丸 絞肉	玉米	青菜70	金菇 排骨															
4/2	二		芝麻飯	油醋燒肉	蒲燒醬雞丁	蘿蔔絲捲	青菜/炒	味噌湯	115	26	28	816											
			芝麻適量 白米110	豬肉片 洋蔥 油醋	豆薯.雞丁	蘿蔔絲捲	青菜70	味噌 豆腐															
4/3	三		日式炒麵	無骨雞排	蒙古炒肉/炒	芋頭包	青菜/炒	紅茶粉角	116	27	28	824											
		高麗絲 魚板絲 肉絲	無骨雞排	豆芽菜20 肉絲30	芋頭包	青菜70	紅茶 粉角																
4/4	四		清明節不供餐						117	26	27	815											
4/5	五		清明節不供餐						112	27	28	808											
4/8	一	5F	白飯	三杯杏菇雞	椰奶豬肉片-白	日式蒸蛋	青菜/炒	蘿蔔雞湯/煮	112	26	27	795											
			白米120	薑片九層塔 杏鮑菇15 雞丁40	椰奶適量 豬肉30 馬鈴薯25	蛋液35	青菜70	白蘿蔔10 雞丁															
4/9	二		胚芽飯	日式豬排/炸	筍絲雞	海根豆干/煮	青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	113	28	28	816											
			胚芽10 白米110	豬排50	筍絲20 雞丁40	海帶根30 豆干30	青菜70	榨菜5 肉絲5															
4/10	三		地瓜飯	辣子雞丁	砂鍋津白肉片	蘿蔔絲捲	青菜/炒	冬瓜茶/煮	115	27	27	811											
			地瓜10 白米110	小黃瓜25 雞丁30	大白30 肉片30	蘿蔔絲捲*1	青菜70	冬瓜茶50															
4/11	四		紅燒豬肉麵	帶骨豬排/煮	胡麻豆芽雞絲	高麗豆皮/煮	青菜/炒	紅燒豬肉湯料	115	26	26	798											
			麵條	帶骨豬排50	麻醬 適量 豆芽20 雞絲40	高麗菜50 豆皮10	青菜70	蘿蔔15 豬肉15															
4/12	五		芝麻飯	蜜汁魚柳/煮	玉米炒蛋	香菇蘿蔔車輪	青菜/炒	味噌湯	116	27	27	815											
		芝麻適量 白米110	蜜汁適量 魚柳40	玉米20 雞蛋30	香菇蘿蔔車輪	青菜70	味噌 豆腐																
4/15	一	2F+行政區	白飯	香酥雞腿/炸	BBQ燒肉/煮	焗烤洋芋/烤	青菜/炒	當歸麵線湯/煮	112	26	27	795											
			白米120	雞腿45	蘿蔔30 豬肉30	乳酪絲5 洋芋45	青菜70	當歸適量 麵線10															
4/16	二		小米飯	黑胡椒豬排	玉米雞	芋香大白	青菜/炒	芹香魚丸湯	113	28	28	816											
			小米 10 白米110	黑胡椒適量 豬排50	玉米20 雞丁40	芋香10 大白40	青菜70	芹香適量 魚丸10															
4/17	三		南瓜肉燥飯	麻油雞/煮	茄汁肉丁/煮	荷包蛋/煎	青菜/炒	冬瓜大骨湯	115	27	27	811											
			南瓜10 絞肉10 白米120	雞丁40 高麗菜15	豬肉40 蕃茄20	蛋*1	青菜70	冬瓜 10大骨10															
4/18	四		台味肉絲什錦麵羹	花枝蝦排/炸	粉蒸肉角/煮	蜜地瓜/煮	青菜/炒	台味肉絲什錦羹料	115	26	26	798											
			麵條150	花枝蝦排50	豆腐40 肉角30	地瓜45 蜜汁適量	青菜70	筍絲10 太白10 肉絲5															
4/19	五		香鬆飯/煮	蒲燒雞/蒸	翡翠蒸蛋/蒸	蔥爆薯片/炒	青菜/炒	芋頭西米露	116	27	27	815											
		香鬆適量 白米120	蒲燒雞30	翡翠適量 蛋液40	豆薯45	青菜70	芋頭 西米露																
4/22	一	3F	白飯	銀芽肉絲/炒	三杯雞/煮	魚丸蒲瓜/煮	青菜/炒	冬瓜檸檬/煮	117	25	27	811											
			白米120	豆芽20 肉絲30	雞丁40 甜不辣10	魚丸15蒲瓜40	青菜70	冬瓜茶50 檸檬適量															
4/23	二		芝麻飯/煮	烤雞腿排/烤	鹽蔥豬肉/煮	日式蒸蛋/蒸	青菜/炒	竹筍大骨湯/煮	115	27	27	811											
			芝麻適量 白米120	雞腿排40	高麗菜20 豬肉30	雞蛋40	青菜70	竹筍10 大骨10															
4/24	三		香鬆飯	筍干燉肉/煮	紅燒雞丁/煮	芝麻球/炸	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	118	26	25	801											
			香鬆適量 白米110	筍干20 豬肉30	蘿蔔25雞丁40	芝麻球*1	青菜70	紫菜5 蛋10															
4/25	四		肉燥什錦炒麵/炒	滷豬排/煮	客家小炒/炒	銀絲捲/蒸	青菜/炒	香菇雞湯/煮	116	27	27	815											
			高麗10 紅蘿蔔5木耳5 麵條150	豬排45	豆干40 芹菜2	銀絲捲30	青菜70	雞丁10 香菇5															
4/26	五		糙米飯/煮	酥炸魚柳+地瓜/炸	豆薯炒蛋/炒	粉絲煲/煮	青菜/炒	當歸素肉湯/煮	115	27	30	838											
		糙米 10 白米110	魚柳40地瓜30	豆薯15 雞蛋30	粉絲20 蔬菜10	青菜70	當歸適量 素肉5																
4/29	一	4F	白飯/煮	無骨雞排/炸	古早味滷肉/煮	南瓜滑蛋/煮	青菜/炒	金菇肉絲湯/煮	115	28	28	824											
			白米120	無骨雞排50	紅蘿蔔10白蘿蔔10豬肉30	雞蛋20 南瓜30	青菜70	金菇 5肉絲10															
4/30	二		胚芽飯/煮	四喜肉茸/煮	百頁雞/炒	蔬菜冬粉/煮	青菜/炒	大頭菜雞湯/煮	116	28	28	828											
		胚芽米10 白米110	玉米10.馬鈴薯10.絞肉30.紅蘿蔔10	百頁30 雞丁40	冬粉15 蔬菜10	青菜70	大頭菜10 雞丁10																