

# 德光中學113年4月營養葷食菜單

久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
5F	4/1	蔥油拌飯/炒	無骨香雞排/炸	什錦火鍋/煮	豆沙包/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
		白米.蔥油	無骨香雞排	豆腐.蔬菜.火鍋料	豆沙包	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	4/2	白米飯/煮	奶香雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	海芽玉米炒蛋	炒青菜	魚丸湯/煮	132	25	24	844
		白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉.豆豉	海芽.玉米粒.雞蛋	青菜	白蘿蔔.魚丸				
	4/3	芝麻飯/煮	蒜泥肉片/炒	彩椒雞丁/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	冬瓜珍珠/煮	121	25	25	809
		白米.芝麻	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	冬瓜糖磚.珍珠				
	4/4	四	清明連假不吃								
4/5	五	清明連假不吃									
蔬食日											
2F	4/8	傳統油飯/煮	蜜汁雞丁/炒	關東煮/煮	蔥油餅/炸	炒青菜	香菇肉羹湯/煮	122	25	26	822
		糯米.蔬菜	雞丁	蘿蔔.玉米.小黑輪	蔥油餅	青菜	香菇.豬肉.蔬菜				
	4/9	白米飯/煮	高昇排骨/炒	蛋酥白菜蝦捲/炒	金針菇燴南瓜/蒸	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	121	26	25	813
		白米	豬肉	蝦捲.大白菜.雞蛋	南瓜金針菇	青菜	蘿蔔.排骨				
	4/10	白米飯/煮	番茄燉肉/炒	梅醬翅腿/烤	拌四寶/炒	炒青菜	當歸菇湯/煮	120	25	27	823
		白米	豬肉.番茄	翅腿	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	當歸包.鮮菇				
	4/11	五穀飯/煮	京醬雞丁/炒	肉圓/蒸	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817
	白米.紫米	雞丁.蔬菜	肉圓	洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	魚丸.海帶芽					
4/12	白米飯/煮	柳葉魚+花枝丸/炸	三杯杏鮑菇豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	綠豆湯/煮	121	26	24	804	
蔬食日		白米	柳葉魚.花枝丸	豆腐.杏鮑菇	車輪.蔬菜	青菜	綠豆				
3F	4/15	什錦炒麵/炒	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	125	26	25	829
		麵條.蔬菜	雞丁.地瓜	豆干.海結.黑輪	黑糖饅頭	青菜	乾紫菜.金針菇				
	4/16	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	翡翠福州丸/煮	炒青菜	味噌湯/煮	117	26	24	788
		白米	雞排.白芝麻	雞蛋.豬肉	福州丸.翡翠	青菜	豆腐.柴魚片				
	4/17	小米飯/煮	蠔油肉片/炒	揚出豆腐/炒	焗烤白花菜/烤	炒青菜	筍絲雞湯/煮	122	25	24	804
		白米.小米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐	花椰菜.起司絲	青菜	筍絲.雞肉				
	4/18	白米飯/煮	蔥油雞丁/炒	銀芽肉絲/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	125	25	25	825
	白米	雞丁.蔬菜	豬肉.豆芽菜	玉米.雞蛋	青菜	蘿蔔.貢丸					
4/19	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	茄汁豆腐/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	25	25	821	
蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	豆腐.蔬菜	大白菜.魚羹	青菜	紅茶包				
4F	4/22	滷麵/煮	古早味豬排+酸菜/炒	刈包/蒸	培根花椰菜/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
		麵條	豬排.酸菜	刈包	花椰採.培根	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲				
	4/23	白米飯/煮	回鍋肉/炒	麥克雞塊/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	26	24	832
		白米	豬肉.豆干.蔬菜	麥克雞塊	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉				
	4/24	胚芽飯/煮	三杯雞丁/炒	佛跳牆/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜	海芽蛋花湯/煮	118	25	26	806
		白米.胚芽	雞丁	豬肉.芋頭.蔬菜	花枝丸	青菜	海帶芽.雞蛋				
	4/25	白米飯/煮	馬鈴薯燒雞/炒	五更腸旺/煮	起司玉米/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	126	25	25	829
	白米	雞丁.馬鈴薯	酸菜.黑輪.豬肉.百頁	玉米粒.起司粉	青菜	蔬菜.鮮菇					
4/26	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	香菇蒸蛋/蒸	清炒甜不辣/炒	炒青菜	仙草蜜/煮	124	24	26	826	
蔬食日		白米	土魷魚條	雞蛋.香菇	蔬菜.甜不辣	青菜	仙草茶.仙草凍				
5F	4/29	茄汁義大利麵/煮	烤雞排/烤	豬肉壽喜燒/煮	煉乳銀絲卷/炸	炒青菜	玉米濃湯/煮	126	25	27	847
		麵條.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞排	豬肉.蔬菜.玉米筍	銀絲卷.煉乳	青菜	玉米粒.馬鈴薯.洋蔥				
	4/30	白米飯/煮	椒麻雞丁/炒	港式燒賣/蒸	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	124	25	25	821
	白米	雞丁	燒賣	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	冬菜.粉絲					

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉