德光中學113年5/1~5/30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	
5/1	三		白飯/煮	蔥爆豬柳/炒	冬瓜燉雞/燉	高麗菜培根/炒	炒青菜/炒	當歸雞湯/煮	104	30	29	797	二樓
		食材	白米	豬柳/洋蔥/青蔥	雞丁/冬瓜	培根/高麗菜	青菜	雞丁/當歸					
5/2	四		胚芽飯/煮	蜜汁雞翅/烤	番茄豬肉/燉	九層塔豆皮/炒	炒青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	105	32	28	800	二樓
		食材	白米/胚芽米	雞翅	豬肉/番茄	豆皮/九層塔	青菜	魚丸/紫菜					
5/3	五	三章一Q日	白飯/煮	清蒸鮮魚片/蒸	海帶滷蛋/蒸	榨菜豆干片/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	110	32	28	820	二樓
		食材	白米	旗魚片	雞蛋/海帶	豆干/榨菜	青菜	綠豆					
5/6	一		白飯/煮	蜜汁翅腿*2/烤	打拋豬肉/炒	蔬菜香腸片/炒	炒青菜/炒	蘿蔔香菇湯/煮	104	30	29	797	三樓
		食材	白米	翅小腿*2	豬肉/豆干/九層塔/番茄	香腸片/蔬菜	青菜	香菇/蘿蔔					
5/7	二		胚芽飯/煮	蒜泥豬排/魯	銀芽豆干雞柳/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	魚丸湯/煮	112	30	28	820	三樓
		食材	白米/胚芽米	豬排	雞柳/豆芽菜/豆干	冬粉/蔬菜/絞肉	青菜	魚丸/薑絲					
5/8	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	雞腿排/烤	絞肉油豆腐/魯	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	106	32	29	813	三樓
		食材	白米/芝麻	雞腿排	油豆腐/絞肉	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	高麗菜/南瓜					
5/9	四		白飯/煮	洋蔥雞丁/炒	番茄豬肉/燉	玉米毛豆/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	103	32	28	792	三樓
		食材	白米	雞丁/洋蔥	豬肉/番茄	毛豆/玉米粒	青菜	冬瓜/薑絲					
5/10	五		白飯/煮	糖醋魚條*2/炸	白菜蝦捲/燴	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	金桔檸檬/煮	115	30	31	859	三樓
		食材	白米	魚條	蝦捲/大白菜	海帶/黑輪/豆干	青菜	金桔/檸檬					
5/13	一		白飯/煮	鐵路豬排+酸菜/煎	蒜香雞丁/魯	客家小炒/炒	炒青菜/炒	筍片大骨湯/煮	104	32	28	796	四樓
		食材	白米	豬排/酸菜	雞丁/蒜脆/蘿蔔	豆干/肉絲/乾魷魚	青菜	大骨/筍片					
5/14	二		胚芽飯/煮	冬瓜燉雞/燒	打拋豬肉/炒	白菜花枝羹/魯	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	106	31	29	809	四樓
		食材	白米/胚芽米	雞丁/冬瓜	豬肉/豆干/九層塔/番茄	花枝羹/大白菜	青菜	紫菜/薑絲					
5/15	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	高昇排骨/魯	宮保雞丁/炒	洋蔥培根炒蛋/炒	炒青菜/炒	蔬菜湯/煮	104	32	29	805	四樓
		食材	白米/芝麻	豬軟骨/豆干/	雞丁/新鮮辣椒/小黃瓜	雞蛋/培根/洋蔥	青菜	蔬菜					
5/16	四		白飯/煮	蜜汁翅腿*2/烤	榨菜肉絲/炒	塔香海茸/炒	炒青菜/炒	決明大麥/煮	112	28	28	812	四樓
		食材	白米	翅小腿*2	肉絲/榨菜	海茸	青菜	決明子/大麥					
5/17	五		柴魚酥飯/煮	蒲燒鯛/烤	翡翠蒸蛋/蒸	地瓜條+甜不辣條/炸	炒青菜/炒	丁香味噌湯/煮	112	30	31	847	四樓
		食材	白米/柴魚酥	蒲燒鯛	雞蛋/翡翠	地瓜/甜不辣	青菜	味噌/豆腐/小魚乾					
5/20	一		白飯/煮	雞腿排/烤	肉燥貢丸/魯	洋蔥炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍絲木耳湯/煮	104	32	29	805	五樓
		食材	白米	雞腿排	絞肉/貢丸	雞蛋/洋蔥	青菜	木耳/筍絲					
5/21	二		胚芽飯/煮	蒙古炒肉/炒	白菜獅子頭/燴	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	104	30	28	788	五樓
		食材	白米/胚芽米	豬肉/蔬菜	獅子頭/白菜	海帶/豆干	青菜	雞蛋/玉米粒					
5/22	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	糖醋雞丁/炸	肉燥蒸蛋/蒸	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	105	32	31	827	五樓
		食材	白米/芝麻	雞丁/彩椒	雞蛋/絞肉	香菇/豆腐/筍片	青菜	高麗菜/南瓜					
5/23	四		白飯/煮	蔥爆豬肉絲/炒	筍乾雞丁/魯	地瓜條+甜不辣條/炸	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	112	30	29	829	五樓
		食材	白米	豬肉絲/蔥段/蔬菜	雞丁/筍乾	地瓜/甜不辣	青菜	紫菜/薑絲					
5/24	五		柴魚酥飯/煮	蒲燒鯛/烤	海帶滷蛋/魯	絲瓜冬粉/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	118	30	29	853	五樓
		食材	白米/柴魚酥	蒲燒鯛	雞蛋/海帶	絲瓜/冬粉	青菜	綠豆					
5/27	一		白飯/煮	蔥爆豬柳/炒	冬瓜燉雞/燉	高麗菜培根/炒	炒青菜/炒	蘿蔔黑輪湯/煮	108	30	29	813	二樓
		食材	白米	豬柳/洋蔥/青蔥	雞丁/冬瓜	培根/高麗菜	青菜	黑輪/蘿蔔					
5/28	二		胚芽飯/煮	蜜汁雞翅/烤	番茄豬肉/燉	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	110	30	28	812	二樓
		食材	白米/胚芽米	雞翅	豬肉/番茄	冬粉/蔬菜/絞肉	青菜	高麗菜/南瓜					
5/29	三		芝麻飯/煮	鐵路豬排+酸菜/煎	宮保雞丁/炒	洋蔥培根炒蛋/炒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	104	32	29	805	二樓
		食材	白米/芝麻	豬排/酸菜	雞丁/新鮮辣椒/小黃瓜	雞蛋/培根/洋蔥	青菜	豆薯/木耳					
5/30	四		白飯/煮	蜜汁烤雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	家常豆腐/紅燒	炒青菜/炒	筍絲魚羹湯/煮	106	32	28	804	二樓
		食材	白米	雞排	雞蛋/絞肉	香菇/豆腐/筍片	青菜	筍絲/魚羹					
5/31	五		炒飯/炒	清蒸鮮魚片/蒸	什錦滷味/魯	蝦捲+花枝丸/炸	炒青菜/炒	金桔檸檬/煮	115	30	28	832	二樓
		食材	白米/三色豆	旗魚片	海帶/黑輪/豆干	花枝丸/蝦捲	青菜	金桔/檸檬					

營養師：劉睿倢　　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~