

德光中學113年5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	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量											
3F	5/1	三	芝麻飯	鐵板豬柳/炒	青木瓜燒雞/燒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	羅宋湯	1.7	6.1	2.8	3	100	33.5	29	814.5											
			白米、黑芝麻	豬柳、洋蔥	雞肉、青木瓜、胡蘿蔔	蝦捲、洋蔥、胡蘿蔔	青菜	蕃茄、馬鈴薯、洋蔥																			
	5/2	四	大滷麵+米粉	三杯雞排/燒	客家小炒/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	滷麵料	1.2	7	2.7	3.2	111	34.1	29.5	866.5											
			麵條、米粉	雞排	肉絲、豆干、木耳	奶皇包	青菜	高麗菜、紅白蘿蔔、肉絲、雞蛋																			
	5/3	五	糙米飯	樹仔蒸魚片/蒸	冬瓜魚丸/燒	醬燒花瓜油豆腐/燒	炒青菜	奶茶	1.5	6	2.5	3	97.5	31	27.5	780											
		白米、糙米	鮮魚片、樹仔醬	虱目魚丸、冬瓜	油豆腐、醃漬花瓜	青菜	牛奶、紅茶包																				
4F	5/6	一	白米飯	醬燒米血雞/燒	京醬肉絲/炒	蜜汁芝麻甜不辣/燒	炒青菜	柴魚味噌湯	1.3	6.4	2.7	3.2	102.5	33	29.5	827											
			白米	雞肉、米血	肉絲、蔬菜	甜不辣片、白芝麻	青菜	豆腐、柴魚片、味噌																			
	5/7	二	芝麻飯	粉蒸肉角/蒸	鹽菜雞/燒	奶香白花菜/燒	炒青菜	高麗豆腐蛋花湯	1.7	6	2.7	3	98.5	32.6	28.5	800											
			白米.黑芝麻	肉角、豆腐	雞肉、鹹菜	白花菜、奶香醬	青菜	高麗菜、豆腐、雞蛋																			
	5/8	三	豆菜麵	彩椒鹽酥雞/炸	關東煮/煮	銀絲卷/蒸	炒青菜	黃瓜魚丸湯	1.7	7.2	2.5	3.2	116.5	33.6	28.5	878											
			麵條、豆芽菜	雞肉、彩椒	紅白蘿蔔、高麗菜、玉米、豆腐	銀絲卷/蒸	青菜	虱目魚丸、大黃瓜																			
	5/9	四	糙米飯	蒜味火鍋肉/涮	馬鈴薯燒雞/燒	翡翠燒賣/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	1.7	6.5	2.8	3.2	106	34.3	30	851.5											
			白米、糙米	火鍋肉片、高麗菜	雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔	燒賣、翡翠	青菜	筍絲、肉絲																			
	5/10	五	蔥油拌飯	樹仔蒸魚片/蒸	洋蔥紅絲炒蛋/炒	麻婆豆腐/燒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.4	2.6	3.2	103.5	32.5	29	824.5											
			白米、蔥油	鮮魚片、樹仔適量	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	豆腐	青菜	粉圓、冬瓜糖磚																			
5F	5/13	一	白米飯	蜜汁腿排肉/烤	玉米肉末/炒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯	1.2	6.5	2.7	3.2	103.5	33.1	29.5	831.5											
			白米	腿排肉	玉米粒、豬絞肉、三色豆	雞蛋、菜脯	青菜	榨菜、肉絲																			
	5/14	二	小米飯	橙汁排骨/燒	雞粒豆腐煲/燒	翡翠福州丸/燒	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.2	6.2	3	3.2	99	34.6	31	833											
			白米、小米	排骨、橙汁	雞絞肉、豆腐	福州丸、翡翠	青菜	白蘿蔔、乾香菇																			
	5/15	三	義大利肉醬麵	香酥翅腿*2/炸	打拋肉/炒	芝麻包/蒸	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	1.5	7	2.8	3.2	112.5	35.1	30	881.5											
			麵條、豬絞肉、洋蔥、三色豆	翅小腿	豬絞肉、豆干、洋蔥	芝麻包	青菜	蕃茄、高麗菜、胡蘿蔔																			
	5/16	四	麥片飯	紅燒肉角/燒	青花雞柳/燒	奶油馬鈴薯/燒	炒青菜	酸辣湯	2	6.5	2.6	3	107.5	33.2	28	835											
			白米、麥片	肉角、紅白蘿蔔	雞柳、青花菜	馬鈴薯、胡蘿蔔	青菜	高麗菜、筍絲、豆腐、胡蘿蔔																			
	5/17	五	柴魚酥米飯	烤鯖魚/烤	關東煮/煮	糖醋炒豆包/炒	炒青菜	大麥山粉圓	1.5	6.1	2.5	3	99	31.2	27.5	787											
			白米、柴魚酥	鯖魚	紅白蘿蔔、高麗菜、玉米、豆腐	豆包、洋蔥、胡蘿蔔	青菜	山粉圓、麥茶																			
2F+行政	5/20	一	白米飯	五香魯豬排/魯	洋蔥雞丁/炒	清涼豆腐/燒	炒青菜	高麗蛋花湯	1.5	6	3	3	97.5	34.5	30	817.5											
			白米	里肌豬排	雞肉、洋蔥	豆腐、海苔絲	青菜	高麗菜、雞蛋																			
	5/21	二	鍋燒意麵	芝麻腿排肉/烤	回鍋肉/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	鍋燒料	1.5	7	2.7	3.2	112.5	34.4	29.5	874											
			鍋燒意麵	腿排肉、白芝麻	肉片、豆干、高麗菜	黑糖饅頭	青菜	高麗菜、肉絲、雞蛋、小黑輪																			
	5/22	三	白米飯	高昇排骨/燒	小瓜雞柳/燒	南瓜滑蛋/炒	炒青菜	柴魚味噌湯	1.6	6.5	2.7	3	105.5	33.5	28.5	832.5											
			白米	排骨、馬鈴薯、胡蘿蔔	雞柳、小黃瓜	南瓜、雞蛋	青菜	豆腐、柴魚片、味噌																			
	5/23	四	糙米飯	三杯米血雞/炒	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇大白菜/燒	炒青菜	筍片排骨湯	1.7	6.4	2.8	3.2	104.5	34.1	30	844.5											
			白米、糙米	雞肉、米血	豆腐、肉燥	大白菜、金針菇、杏鮑菇	青菜	筍片、排骨																			
	5/24	五	什錦蛋炒飯	椒鹽虱目魚柳/炸	金針菇炒粉絲/炒	冬瓜魚丸/燒	炒青菜	仙草茶	1.5	6.5	2.5	3.2	105	32	28.5	824											
		白米、雞蛋、三色豆	虱目魚柳	冬粉、金針菇	虱目魚丸、冬瓜	青菜	仙草汁																				
3F	5/27	一	白米飯	麻香雞肉麵線/燒	蒼蠅頭/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	鹽菜肉片湯	1.5	6.3	2.8	3.2	102	33.7	30	832.5											
			白米	雞肉.白麵線.麻油	豬絞肉.豆干.豆豉	胡蘿蔔.雞蛋	青菜	肉片.鹹菜																			
	5/28	二	豬油拌飯	醬燒豬排/燒	雞絲拉皮/炒	油條豆腐/燒	炒青菜	香菇筍絲湯	1.5	6.8	2.7	3.2	109.5	34	29.5	860											
			白米、豬油	里肌豬排	寬冬粉、雞肉、洋蔥、小黃瓜、胡蘿蔔	豆腐、油條	青菜	筍絲、乾香菇																			
	5/29	三	什錦炒麵	彩椒雞丁杏鮑菇/炸	蒙古炒肉/炒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.6	6.5	2.6	3.2	105.5	32.8	29	834											
			麵條、肉絲、蔬菜	雞肉、杏鮑菇、彩椒	肉片、蔬菜	奶油小饅頭	青菜	南瓜、洋蔥																			
	5/30	四	白米飯	蜜汁翅腿*2/烤	筍干肉角/燒	粉皮小黃瓜/拌	炒青菜	味噌豆腐湯	1.5	6.2	2.7	3	100.5	32.8	28.5	809											
			白米	翅小腿	肉角、筍乾	小黃瓜、胡蘿蔔、粉皮	青菜	豆腐、味噌																			
	5/31	五	小米飯	糖醋鮮魚片/燒	關東煮/煮	白菜魚羹/燒	炒青菜	百香果愛玉	1.7	6.4	2.5	3.2	104.5	32	28.5	822											
			白米、糯小米	鮮魚片、洋蔥、胡蘿蔔	紅白蘿蔔、高麗菜、玉米、豆腐	魚羹.大白菜.筍絲	青菜	愛玉凍、百香果汁																			
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																											