德光中學113年6/1~6/26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	
6/3	一		白飯/煮	滷雞翅/魯	榨菜肉絲甜不辣絲/炒	香腸片玉米粒/炒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	108	28	29	805	三樓
		食材	白米	雞翅	肉絲/甜不辣絲/榨菜	玉米粒/香腸	青菜	雞蛋/豆薯					
6/4	二		胚芽飯/煮	烤豬排/烤	肉燥滷丸/魯	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	110	28	28	804	三樓
		食材	白米/胚芽米	豬排	魯丸/絞肉	冬粉/高麗菜	青菜	魚丸/紫菜					
6/5	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	酸菜菇菇雞/燒	洋蔥豬柳/炒	三色麵筋球/炒	炒青菜/炒	蔬菜豆腐湯/煮	102	30	29	789	三樓
		食材	白米/芝麻	雞丁/酸菜/金針菇/香菇	豬柳/洋蔥	麵筋球/三色豆	青菜	豆腐/蔬菜					
6/6	四		白飯/煮	蔥爆火鍋肉片/炒	翅小腿+熱狗/烤	香菇冬瓜麵輪/紅燒	炒青菜/炒	筍絲香菇湯/煮	104	32	28	796	三樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	翅小腿+熱狗	香菇/冬瓜/麵輪	青菜	香菇/筍絲					
6/7	五		白飯/煮	喜相逢*2/炸	日式蒸蛋/蒸	紅燒油豆腐/紅燒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	30	31	839	三樓
		食材	白米	喜相逢	雞蛋/柴魚	油豆腐/香菇/筍片	青菜	奶粉/茶包					
6/10	一		端午節連假										四樓
6/11	二		白飯/煮	蔥爆火鍋肉片/炒	綜合炸物/炸	三色麵筋球/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	104	28	31	807	四樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	雞塊/地瓜條/熱狗	麵筋球/三色豆	青菜	冬瓜/薑絲					
6/12	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	滷雞翅/魯	肉燥蒸蛋/蒸	筍絲魚羹條/燴	炒青菜/炒	蘿蔔海結湯/煮	102	32	28	788	四樓
		食材	白米/芝麻	雞翅	雞蛋/絞肉	魚羹/筍絲	青菜	海帶結/蘿蔔					
6/13	四		白飯/煮	筍乾雞丁/魯	關東煮肉片/魯	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	100	30	28	772	四樓
		食材	白米	雞丁/筍乾	豬肉片/蘿蔔/火鍋料	燒賣	青菜	雞蛋/豆薯					
6/14	五		蔬菜炒飯/煮	喜相逢*2/炸	魯五香豆干片	白菜蝦捲/炒	炒青菜/炒	麥香紅茶/煮	110	28	31	831	四樓
		食材	白米/高麗菜/紅蘿蔔	喜相逢	五香豆干	蝦捲/大白菜	青菜	茶包					
6/17	一		白飯/煮	滷雞翅/魯	榨菜肉絲甜不辣絲/炒	香腸片玉米粒/炒	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	108	28	29	805	五樓
		食材	白米	雞翅	肉絲/甜不辣絲/榨菜	玉米粒/香腸	青菜	冬菜/冬粉					
6/18	二		小米飯/煮	蔥爆火鍋肉片/炒	綜合炸物/炸	三色麵筋球/炒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	104	28	31	807	五樓
		食材	白米/小米	豬肉片/蔬菜	雞塊/地瓜條/熱狗	麵筋球/三色豆	青菜	雞蛋/豆薯					
6/19	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	百頁炒雞丁/炒	肉燥滷丸/魯	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜/炒	蘿蔔海結湯/煮	110	30	30	830	五樓
		食材	白米/芝麻	雞丁/百頁豆腐	魯丸/絞肉	雞蛋/木耳/洋蔥	青菜	海帶結/蘿蔔					
6/20	四		白飯/煮	烤豬排/烤	番茄豆腐蛋/燴	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	香菇筍絲湯/煮	102	32	28	788	五樓
		食材	白米	豬排	雞蛋/豆腐/番茄	燒賣	青菜	香菇/筍絲					
6/21	五		蔬菜炒飯/煮	虱目魚排/炸	素肉燥滷蛋/魯	白菜蝦捲/炒	炒青菜/炒	冬瓜仙草凍/煮	115	30	29	841	五樓
		食材	白米/高麗菜/紅蘿蔔	虱目魚排	雞蛋/素肉燥	蝦捲/大白菜	青菜	仙草凍/冬瓜					
6/24	一		白飯/煮	蔥爆火鍋肉片/炒	翅小腿+熱狗/烤	絲瓜冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	110	30	29	821	二樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	翅小腿+熱狗	冬粉/絲瓜	青菜	魚丸/紫菜					
6/25	二		小米飯/煮	蔥油魯雞排/魯	菜頭燉肉/紅燒	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	筍絲蛋花湯/煮	102	32	28	788	二樓
		食材	白米/小米	雞排	豬肉/蘿蔔	豆腐/五味醬	青菜	雞蛋/筍絲					
6/26	三		芝麻飯/煮	烤豬排/烤	奶油馬鈴薯雞肉/燒	香腸片玉米粒/炒	炒青菜/炒	蘿蔔海結湯/煮	110	30	28	812	二樓
		食材	白米/芝麻	豬排	雞肉/馬鈴薯/奶油	玉米粒/香腸	青菜	海帶結/蘿蔔					

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~