

德光中學113年6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	糖類	蛋白質	脂肪	總熱量					
4F	6/3	一	白米飯	唐揚雞/炸	打拋肉/炒	什錦火鍋/煮	炒青菜	筍片排骨湯	1.8	6	2.8	3	99	33.4	29	810					
			白米	雞肉	絞肉.豆干.洋蔥	豆腐.高麗菜.紅白蘿蔔	青菜	筍片.排骨													
	6/4	二	糙米飯	高昇排骨/燒	油菜雞柳/燒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	羅宋湯	1.7	6.3	2.7	3	103	33.2	28.5	821					
			白米.糙米	排骨.馬鈴薯.紅蘿蔔	油菜.雞柳	蝦捲.洋蔥.紅蘿蔔	青菜	蕃茄.洋蔥.紅蘿蔔													
	6/5	三	煮麵條	大腸+小腸DIY/蒸炸	三杯雞米血/炒	客家小炒/炒	炒青菜	煮麵料	1.2	6.8	2.8	3.2	108	34.4	30	860					
			麵條	糯米場.香腸	雞肉.米血	肉絲.豆干.乾魷魚	青菜	高麗菜.肉絲.雞蛋.小黑輪													
	6/6	四	海苔香鬆飯	紅燒豬排/燒	雞米花肉羹/燴	小瓜甜不辣/炒	炒青菜	冬菜冬粉湯	1.5	6.8	2.5	3	110	32.6	27.5	836					
			白米.海苔香鬆	里肌豬排	雞絞肉.肉絲.筍絲	小黃瓜.甜不辣	青菜	冬菜.冬粉													
	6/7	五	白米飯	樹仔蒸魚片/蒸	素肉燥嫩豆腐/燒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	仙草蜜	1.3	6.2	2.6	3	99.5	31.9	28	796.5					
			白米	鮮魚片.樹仔醬	素肉燥.豆腐	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	仙草凍													
5F	6/10	一	端午連假不用餐																		
	6/11	二	白米飯	蜜汁豬排/燒	洋蔥雞丁/燒	玉米馬鈴薯小瓜丁/炒	炒青菜	味噌豆腐湯	1.5	6.4	2.6	2.9	104	32.5	27.5	811					
			白米	里肌豬排	雞肉.洋蔥	玉米粒.馬鈴薯.小黃瓜.紅蘿蔔	青菜	豆腐.味噌													
	6/12	三	滷米粉麵	脆皮翅腿+熱狗/炸	紅燒肉角/燒	彩椒青花菜/炒	炒青菜	滷麵料	2	6.5	2.7	3.2	108	33.9	29.5	851.5					
			麵條.米粉	翅腿.熱狗	肉角.紅白蘿蔔	青花菜.彩椒	青菜	高麗菜.紅白蘿蔔.肉絲.雞蛋													
	6/13	四	蔥油拌飯	蒜味肉片/涮	雞絲拉皮/拌	義式起司脆薯/烤	炒青菜	鹽菜雞湯	1.6	6.9	2.7	3.2	112	34.3	29.5	869.5					
			白米.蔥油	肉片.高麗菜.蒜泥醬	寬粉.雞肉絲.小黃瓜.紅蘿蔔.洋蔥	馬鈴薯.乳酪絲	青菜	鹹菜.雞肉													
	6/14	五	白米飯	虱目魚排/炸	魚羹什錦菇/燴	花瓜油豆腐/燒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.7	6.4	2.5	3	105	32	27.5	813					
			白米	虱目魚排	魚羹.金針菇.筍絲.紅蘿蔔	油豆腐.醃漬花瓜	青菜	冬瓜糖磚.粉圓													
2F+行政	6/17	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/燒	味噌壽喜燒/煮	麻婆豆腐/燒	炒青菜	筍片排骨湯	1.5	6	3	3	97.5	34.5	30	817.5					
			白米	翅腿	肉片.白蘿蔔.高麗菜.味噌	豆腐	青菜	筍片.排骨													
	6/18	二	芝麻飯	宮保雞粒/炒	玉米肉末/炒	黃豆芽拌寬粉/拌	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.6	6.8	2.5	2.9	110	32.7	27	834					
			白米.黑芝麻	雞絞肉.小黃瓜.紅蘿蔔.筍丁	玉米粒.豬絞肉.紅蘿蔔	寬粉.黃豆芽	青菜	紫菜.薑絲													
	6/19	三	白米飯	五香豬排/滷	梅子雞/燒	蔥爆豆干/炒	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.8	6	2.7	3	99	32.7	28.5	802.5					
			白米	里肌豬排	骨腿.高麗菜.梅子醬	豆干.洋蔥	青菜	白蘿蔔.乾香菇													
	6/20	四	豆菜麵	綜合鹹酥雞/炸	榨菜肉絲/炒	奶油銀絲捲/蒸	炒青菜	薑絲冬瓜湯	1.6	7.2	2.5	3.2	116	33.5	28.5	875.5					
			麵條.豆芽菜	雞肉.地瓜	肉絲.榨菜	銀絲卷	青菜	冬瓜.薑絲													
	6/21	五	地瓜飯	虱目魚柳燴白菜/燴	三杯米血馬鈴薯/炒	大瓜炒蛋/炒	炒青菜	百香果愛玉	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815					
			白米.地瓜	虱目魚柳.大白菜	馬鈴薯.米血	大黃瓜.雞蛋	青菜	愛玉凍.百香果汁													
3F	6/24	一	白米飯	滷豬排/滷	洋蔥雞丁/燒	南瓜滑蛋/煮	炒青菜	筍絲肉絲湯	1.5	6.4	2.8	3	104	33.9	29	830.5					
			白米	里肌豬排	雞肉.洋蔥	南瓜.雞蛋	青菜	筍絲.肉絲													
	6/25	二	鍋燒意麵	脆皮雞腿/炸	回鍋肉/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	鍋燒料	1.5	7	2.7	3.2	113	34.4	29.5	874					
			鍋燒麵條	雞腿	肉片.豆干.高麗菜	奶皇包	青菜	高麗菜.肉絲.雞蛋.小黑輪													
	6/26	三	白米飯	三杯雞米血/炒	冬瓜排骨/燒	翡翠福州丸/燴	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	1.7	6.4	2.8	3.2	105	34.1	30	844.5					
			白米	雞肉.米血	冬瓜.排骨	福州丸.筍絲.紅蘿蔔.翡翠	青菜	紅白蘿蔔.玉米													
	6/27	四	結業式不用餐																		
6/28	五	補1/27號不用餐																			
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																					