

臺南市東區私立德光中學11309月菜單													嘉丞食品工廠 #本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用												
日期	星期		主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量													
8/30	五	5F	白飯/煮	豆芽雞/炒	回鍋肉/炒	梅干地瓜 甜不辣/炸	青菜/炒	筍片湯/煮	116	27	27	815													
			白米120	雞丁45 豆芽菜30	肉片35 豆干20 高麗菜30	地瓜20 甜不辣30	青菜70	筍片15																	
9/2	一		白飯/煮	鹹酥雞/炸	肉末三寶/炒	鐵板豆腐/炒	青菜/炒	榨菜金菇湯/煮	112	25	27	791													
			白米120	雞丁40 米血20	肉末20 紅蘿蔔10 玉米10 毛豆10	洋蔥適量 豆腐40	青菜70	榨菜5 金針菇5																	
9/3	二		白飯/煮	咖哩肉片/煮	紅燒雞/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	冬瓜粉角/煮	115	26	28	816													
			白米120	肉片30 洋蔥15 馬鈴薯20	薑片1 蘿蔔20 雞丁40	翡翠適量 雞蛋50	青菜70	冬瓜茶50 粉角5																	
9/4	三		胚芽飯/煮	香烤雞腿排/烤	打拋豬/煮	炒筍絲/炒	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	116	27	28	824													
			白米110 胚芽10	雞腿排50	九層塔 5洋蔥10 絞肉30 豆干10	筍絲40	青菜70	冬菜5 冬粉10																	
9/5	四		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	宮保雞/炒	高麗三色/炒	青菜/炒	豆薯排骨湯/煮	117	26	27	815													
			白米120	豬排45	雞丁40 油花生5 乾辣椒適量	高麗菜45 木耳1 紅蘿蔔5	青菜70	豆薯10 排骨10																	
9/6	五	2F+行政	素炒麵/炒	大白魚柳/煮	紅蘿蔔炒蛋/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	味噌湯/煮	112	27	28	808													
			素料適量 麵條200	虱目魚柳40 大白菜20	紅蘿蔔20 雞蛋30	黑糖饅頭20	青菜70	味噌適量 海帶芽5																	
9/9	一		白飯/煮	蒜味火鍋肉/煮	京醬炒雞/煮	丁香花生豆干/炒	青菜/炒	蘿蔔海結湯/煮	112	26	27	795													
			白米120	火鍋肉片40 高麗菜20	雞柳40 蔬菜20	丁香適量 花生5 豆干40	青菜70	蘿蔔10 海結10																	
9/10	二		糙米飯/煮	椒鹽雞腿/炸	泡菜肉片/煮	玉米什蔬/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	113	28	28	816													
			糙米10 白米110	雞腿	肉片30 大白菜30	玉米25 豆薯20	青菜70	大麥50 山粉圓10																	
9/11	三		白飯/煮	帶骨豬排/煮	咖哩雞/煮	什錦寬粉/煮	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	115	27	27	811													
			白米120	豬排50	雞丁40 洋蔥20 馬鈴薯20	寬粉30木耳10	青菜70	薑絲2 冬瓜10																	
9/12	四		酸辣麵	台式炸雞/炸	筍乾燉肉/煮	銀絲卷/蒸	青菜/炒	酸辣湯/煮	115	26	26	798													
			拉麵200	雞丁40 地瓜20	筍乾 30 肉丁40	銀絲卷30	青菜70	雞蛋10 筍絲10 豆腐10																	
9/13	五	3F	白飯/煮	砂鍋魚柳/煮	玉米蒸蛋/蒸	芋泥酥捲/炸	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	116	27	27	815													
			白米120	大白菜 20 虱目魚柳40	玉米10 雞蛋30	芋泥捲30	青菜70	冬菜5 冬粉10																	
9/16	一		白飯/煮	無骨雞排/炸	嫩蛋杏鮑菇/炒	花生豆干/炒	青菜/炒	香菇蘿蔔湯/煮	112	26	27	795													
			白米120	無骨雞排50	馬鈴薯40.雞蛋20.杏鮑菇10	花生5 豆干30	青菜70	香菇2 白蘿蔔10																	
9/18	三		燕麥飯/煮	洋蔥燒肉/煮	四川炒雞/炒	白菜魚丸/煮	青菜/炒	味噌湯/煮	113	28	28	816													
			燕麥10 白米110	洋蔥25豬肉30	雞丁40 筍片20	大白菜 40 魚丸10	青菜70	味噌適量 豆腐20																	
9/19	四		白飯/煮	酸菜雞/炒	肉片滷味/煮	什錦鮮蔬/炒	青菜/炒	芒果西米露/煮	115	27	27	811													
			白米120	雞絲50 酸菜20	肉片30 米血20 海結20	白花菜20 杏鮑菇10紅蘿蔔10	青菜70	芒果50 西米露10																	
9/20	五		刀削麵/煮	香酥魚柳/炸	關東煮/煮	銀絲卷/蒸	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	115	26	26	798													
			刀削麵150	魚柳40 地瓜20	冬瓜25 火鍋料20 米血10	銀絲卷30	青菜70	海芽1 雞蛋10																	
9/23	一	4F	白飯/煮	黑胡椒雞/煮	筍絲肉絲/炒	芹菜豆干/炒	青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	116	27	27	815													
			白米120	雞丁40 黑胡椒適量 高麗菜	筍絲25 肉絲30	豆干35 芹菜10	青菜70	冬瓜茶50 山粉圓10																	
9/24	二		白飯/煮	鐵板豬排/煮	照燒雞/煮	醬炒粉條/煮	青菜/炒	玉米濃湯/煮	117	25	27	811													
			白米120	椒鹽 豬排50	洋蔥20 雞丁40	寬冬粉20 木耳5	青菜70	玉米10 雞蛋10																	
9/25	三		糙米飯/煮	燒烤雞腿排/烤	咖哩洋芋/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	味噌湯/煮																	
			糙米10 白米110	雞腿排50	馬鈴薯30洋蔥20	雞蛋40 紅蘿蔔25	青菜70	味噌適量 豆腐20	115	27	27	811													
9/26	四		白飯/煮	宮保雞柳/炒	魚香肉絲/煮	芝麻球/炸	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮																	
			白米120	雞柳45 乾辣椒1 油花生適量	肉絲30 豆芽15木耳10	芝麻球35	青菜70	豆薯10 大骨10	115	26	26	798													
9/27	五		大滷麵/煮	海鮮排/炸	焗烤地瓜/烤	海結豆腐/煮	青菜/炒	大滷麵湯/煮																	
			油麵200	海鮮排50	地瓜50	海結15豆腐40	青菜70	雞蛋10 蘿蔔10 魚丸10 雞蛋10	113	28	28	816													
9/30	一	5F	白飯/煮	椒麻雞/炸	京醬肉絲/蒸	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	紫菜湯煮																	
			白米120	雞丁45	肉絲30 洋蔥30	甜不辣30	青菜70	海芽10 薑絲1	113	28	28	816													