

德光中學113年8-9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	8/30	五	白米飯	香酥魚排/炸	家常豆腐/燒	咖哩魚蛋/燒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.3	6.5	2.5	3.2	104	31.8	28.5	819	
	蔬食日		白米	虱目魚排	豆腐,筍片,木耳	魚蛋,馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	榨菜,金針菇									
	9/2	一	白米飯	紅燒肉角/燒	梅子雞/燒	花生米血糕/煮	炒青菜	魚丸湯	1.6	6.5	2.7	2.8	105.5	33.5	27.5	823.5	
			白米	肉角,紅白蘿蔔	雞肉,高麗菜,梅子醬	米血糕,花生粉	青菜	虱目魚丸									
	9/3	二	芝麻飯	京醬雞柳/燒	高昇排骨/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	味噌豆腐湯	1.6	6.3	2.8	3	102.5	33.8	29	826	
			白米,黑芝麻	雞柳,蔬菜	排骨,馬鈴薯	冬粉,蔬菜	青菜	豆腐,味噌									
	9/4	三	豆菜麵	蜜汁翅腿*2/燒	回鍋肉/炒	關東煮/煮	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.7	6.1	3	3.2	100	34.9	31	838.5	
			麵條,豆芽菜	翅腿,蜜汁醬	肉片,豆干,高麗菜	白蘿蔔,豆腐,小黑輪	青菜	薑絲,紫菜									
	9/5	四	胚芽飯	洋蔥雞丁/燒	玉米肉末/炒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯	1.7	6.6	2.7	3	107.5	33.8	28.5	842	
			白米,胚芽米	雞肉,洋蔥	絞肉,玉米粒	甜不辣,蔬菜	青菜	筍絲,肉絲									
	9/6	五	白米飯	香酥虱目魚柳/炸	花瓜油豆腐/燒	南瓜滑蛋/炒	炒青菜	仙草茶	1.2	6.5	2.5	3.2	103.5	31.7	28.5	816.5	
	蔬食日		白米	虱目魚柳	油豆腐,醃漬花胡瓜	南瓜,雞蛋	青菜	仙草汁									
5F	9/9	一	白米飯	筍乾雞丁/燒	洋蔥肉絲/燒	玉米三色炒蛋/炒	炒青菜	蔬菜湯	2	6.3	2.8	3	104.5	34.2	29	836	
			白米	雞肉,筍乾	肉絲,洋蔥	雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔	青菜	蔬菜									
	9/10	二	蔥油拌飯	五香滷豬排/滷	南瓜雞丁/燒	豆菊白菜滷/燴	炒青菜	味噌湯	1.5	6.4	2.9	3.2	103.5	34.6	30.5	847	
			白米,蔥油	里肌豬排	雞肉,南瓜	豆菊,大白菜	青菜	豆腐,味噌									
	9/11	三	芝麻飯	冬瓜排骨/燒	青花雞柳/燒	黃豆芽拌寬粉/拌炒	炒青菜	榨菜肉絲湯	2	6.5	2.7	3	107.5	33.9	28.5	842.5	
			白米,黑芝麻	排骨,冬瓜	雞柳,青花菜	寬粉,黃豆芽	青菜	肉絲,榨菜									
	9/12	四	義大利肉醬麵	去骨腿排/炸	打拋肉/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	玉米濃湯	1.3	7	3	3.2	111.5	36.3	31	891.5	
			麵條,絞肉,紅蘿蔔,玉米粒	腿排肉	絞肉,豆干,洋蔥	奶皇包	青菜	玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥									
	9/13	五	白米飯	糖醋魚片/炸	咖哩魚丸/燒	沙茶豆干/炒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.2	6.4	2.5	3.2	102	31.5	28.5	809.5	
	蔬食日		白米	鮮魚片,糖醋醬	虱目魚丸,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆干,沙茶粉	青菜	冬瓜糖磚,粉圓									
2F+行政	9/16	一	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	雞粒玉米/炒	銀芽米血/炒	炒青菜	鹽菜雞湯	1.6	6.7	2.7	3	108.5	33.9	28.5	846.5	
			白米	火鍋肉片,高麗菜,蒜泥	雞絞肉,玉米粒	米血,豆芽菜	青菜	雞肉,鹽菜									
	9/17	二	中秋節不用餐														
	9/18	三	芝麻飯	奶香肉片/燒	冬瓜燒雞/燒	蜜汁黑輪條/燒	炒青菜	柴魚豆腐湯	1.5	6.6	2.7	3.2	106.5	33.6	29.5	846	
			白米,黑芝麻	肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞肉,冬瓜	黑輪條,蜜汁醬	青菜	豆腐,柴魚片									
	9/19	四	大滷麵	去骨腿排/炸	榨菜肉絲/炒	銀絲捲/蒸	炒青菜	滷麵料	1.5	7	2.6	3	112.5	33.7	28	857.5	
			麵條	腿排肉	榨菜,肉絲	銀絲捲	青菜	高麗菜,紅白蘿蔔,肉絲,雞蛋									
	9/20	五	小米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	宮保油豆腐/炒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	金桔檸檬	1.5	6.3	2.6	3.2	102	32.3	29	817.5	
	蔬食日		白米,小米	虱目魚柳,大白菜	油豆腐,乾辣椒	蝦捲,糖醋醬	青菜	金桔汁,檸檬汁									
3F	9/23	一	白米飯	冬瓜排骨/燒	醬燒雞柳/燒	翡翠福州丸/燴	炒青菜	冬粉肉絲湯	1.6	6.4	2.8	3	104	34	29	833	
			白米	冬瓜,排骨	雞柳,蔬菜	福州丸,翡翠	青菜	冬粉,肉絲									
	9/24	二	白米飯	三杯雞甜不辣/炒	洋蔥肉絲/燒	五味日式豆腐燒	炒青菜	蔬菜湯	1.5	6.4	3	3.2	103.5	35.3	31	854.5	
			白米	雞肉,甜不辣	洋蔥,肉絲	豆腐,五味醬	青菜	蔬菜									
	9/25	三	柴魚酥米飯	滷豬排/滷	紫蘇梅雞丁/燒	奶油馬鈴薯/燒	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.5	6.5	2.7	3.1	105	33.4	29	834.5	
			白米,柴魚酥	里肌豬排	雞肉,高麗菜,梅子醬	馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜	紫菜,薑絲									
	9/26	四	豆菜麵	鹽酥雞/炸	青木瓜肉角/燒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	筍片排骨湯	1.5	6.5	2.9	3.2	105	34.8	30.5	854	
			麵條,豆芽菜	雞肉	肉角,青木瓜,紅蘿蔔	奶油小饅頭	青菜	筍片,排骨									
	9/27	五	蔥油拌飯	烤鯖魚/烤	麻辣魚蛋/煮	蔥爆豆干/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓	1.5	6.3	2.5	3.2	102	31.6	28.5	810	
	蔬食日		白米,蔥油適量	鯖魚	魚蛋,紅蘿蔔	豆干,洋蔥	青菜	山粉圓,冬瓜糖磚									
4F	9/30	一	白米飯	南瓜燒雞/燒	肉燥油豆腐/燒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.5	6.4	2.9	3.2	103.5	34.6	30.5	847	
			白米	雞肉,南瓜	油豆腐,肉燥	菜脯,雞蛋	青菜	榨菜,金針菇									

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