

德光中學113年10月營養**葷食**菜單-久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔 <9Y21070018>

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
2F	10/1	二	白米飯/煮	醬燒雞丁/燒	打拋肉/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜	鮮菇湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞丁.蔬菜	豆干.豬肉	珍珠丸子	青菜	蔬菜.鮮菇				
	10/2	三	白米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	鮮蔬甜不辣/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	筍絲排骨湯/煮	126	25	25	829
			白米	翅腿	蔬菜.甜不辣	玉米.雞蛋	青菜	筍絲.排骨				
	10/3	四	紫米飯/煮	泡菜肉片/炒	豉汁豆干排骨/炒	三杯馬鈴薯杏鮑菇/炒	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
			白米.紫米	豬肉.大白菜	豬肉.豆干	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	豆腐				
	10/4	五	白米飯/煮	蒲燒鯛/烤	翡翠蒸蛋/蒸	糖醋豆包/炒	炒青菜	綠豆湯/煮	125	24	24	812
	蔬食日		白米	蒲燒鯛	雞蛋.翡翠	豆包	青菜	綠豆				
3F	10/7	一	茄汁蛋炒飯/炒	香酥雞腿/炸	麻辣燙/煮	肉圓/蒸	炒青菜	玉米濃湯/煮	133	24	25	853
			白米.蔬菜.雞蛋	雞腿	豆腐.海帶結.黑輪.蔬菜	肉圓	青菜	玉米粒.馬鈴薯.雞蛋				
	10/8	二	白米飯/煮	京醬雞丁/炒	肉燥花枝丸/滷	奶香南瓜滑蛋/炒	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812
			白米	雞丁.蔬菜	絞肉.花枝丸	南瓜.雞蛋	青菜	蘿蔔.豬肉				
	10/9	三	胚芽飯/煮	蒜泥肉片/炒	烤翅腿/烤	拌四寶/炒	炒青菜	豆薯蛋花湯/煮	132	25	24	844
			白米.胚芽	豬肉.蔬菜	翅腿	豆干.紅蘿蔔.毛豆	青菜	豆薯.雞蛋				
	10/10	四	國慶日不吃									
	10/11	五	白米飯/煮	日式拌花枝/炒	蔥爆豆干/炒	豆菊白菜滷/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	126	25	25	829
	蔬食日		白米飯	調理花枝.馬鈴薯	豆干	大白菜.豆菊	青菜	仙草汁.仙草凍				
	10/14	一	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	煉乳銀絲卷/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	130	25	25	845
			麵條.豆芽菜	雞丁.地瓜	豬肉.豆腐.高麗菜.火鍋料	銀絲卷	青菜	乾紫菜.金針菇				
	10/15	二	白米飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	雞堡/炸	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	25	26	822
			白米	豬肉.蔬菜	雞堡	雞蛋.翡翠	青菜	當歸包.素肉片				
	10/16	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	拌粉條/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	26	25	813
			白米	雞丁	福州丸.絞肉	寬冬粉.蔬菜	青菜	豆腐				
	10/17	四	燕麥飯/煮	芝麻雞排/烤	酸白菜肉片/炒	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	120	25	27	823
			白米.燕麥	雞排	豬肉.大白菜	筍絲.木耳.雞蛋	青菜	白蘿蔔.貢丸片				
	10/18	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	紅燒豆腐/燒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	冬瓜檸檬/煮	123	25	25	817
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	豆腐.蔬菜	南瓜.金針菇	青菜	冬瓜糖磚.檸檬汁				
5F	10/21	一	蝦米蛋炒飯/炒	椒鹽雞丁/炸	港式燒賣/蒸	什錦火鍋/煮	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米.蝦米.雞蛋	雞丁	燒賣	蔬菜.火鍋料	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	10/22	二	白米飯/煮	烤雞排/烤	肉燥滷丸/滷	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞排	豬肉.大貢丸	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	筍絲.肉絲				
	10/23	三	白米飯/煮	蒙古烤肉/炒	蒼蠅頭/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
			白米	豬肉.蔬菜	豆干.豆豉.豬肉	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇				
	10/24	四	糙米飯/煮	芝麻豬排/烤	蠔油雞丁/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	126	25	25	829
			白米.糙米	豬排	雞丁.蔬菜	海帶芽.玉米粒.雞蛋	青菜	冬粉.冬菜				
	10/25	五	白米飯/煮	紅燒魚條/燒	家常豆腐/煮	炭烤甜不辣/烤	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	23	27	831
	蔬食日		白米	魚條	豆腐.蔬菜	甜不辣片	青菜	紅茶包				
2F	10/28	一	涼麵/煮	無骨香雞排/炸	什錦滷味/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	酸辣湯/煮	130	25	25	845
			麵條.蔬菜	無骨香雞排	豆干.海結.黑輪	奶皇包	青菜	蔬菜				
	10/29	二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	蝦捲/煎	起司玉米/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉.筍茸	蝦捲	玉米粒.起司粉	青菜	蔬菜.鮮菇				
	10/30	三	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	客家小炒/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉	刺瓜.雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片				
	10/31	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	蟬蟻上樹/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	126	24	27	843
			白米.芝麻	豬肉.時蔬	雞肉.洋蔥	冬粉.蔬菜	青菜	白蘿蔔.魚丸				

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉