

臺南市東區私立德光中學 嘉丞食品工廠 114年1月菜單

日期	星期	樓層	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
1/2	四	2F+ 行政	五穀飯/炊	帶骨豬排/煮	剝皮辣椒雞/煮	豆薯三絲	青菜/炒	海結大骨湯/煮	117	26	27	815
			白米100.五穀米20	豬排50	雞丁40 剝皮辣椒適量 高麗菜20	豆薯絲40 香菇絲10 紅蘿蔔絲10	青菜100	海帶結10 大骨10				
1/3	五		蔥油拌飯/煮	糖醋魚柳/煮	大瓜炒蛋/炒	焗烤馬鈴薯/烤	青菜/炒	筍片湯/煮	112	27	28	808
			聰油適量 白米120	虱目魚柳50 洋蔥20	雞蛋50大黃瓜20	起士絲適量 馬鈴薯55	青菜100	筍片10				
1/6	一	3F	酸辣麵	唐揚炸雞/炸	蒜泥肉片/煮	紅豆包/蒸	青菜/炒	酸辣湯/煮	112	26	27	795
			麵條200	雞丁50 百頁豆腐15	蒜適量 肉片30 高麗菜20	紅豆包*1	青菜100	豆腐10 雞蛋10 蘿蔔10				
1/7	二		白飯/煮	糖醋肉/煮	鹽水菇雞/煮	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	113	28	28	816
			白米120	糖醋適量 肉片30 筍片25	洋蔥25 金針菇15 雞丁50	冬粉20 木耳5 絞肉10	青菜100	大黃瓜10 魚丸10				
1/8	三		小米飯	宮保雞丁/炒	貢丸肉燥/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	蘿蔔大骨湯/煮	115	27	27	811
			小米 白米	雞丁 乾辣椒 米血	貢丸 絞肉	玉米 雞蛋	青菜100	蘿蔔 大骨				
1/9	四		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	春川炒雞/炒	高麗豆菊	青菜/炒	綠豆湯/煮	115	27	27	811
			白米120	豬排50 黑胡椒適量	雞丁40.馬鈴薯20	高麗菜45 豆皮10	青菜100	綠豆10				
1/10	五		芝麻飯	沙茶魚柳/煮	翡翠蒸蛋/蒸	香酥蝦捲/炸	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	116	27	27	815
			芝麻適量 白米120	大白菜50 魚柳40	翡翠適量 雞蛋50	蝦捲*1 地瓜30	青菜100	味噌適量 豆腐10				
1/13	一	4F	酸辣湯麵/煮	唐揚雞/炸	沙茶豬肉/煮	芝麻包/蒸	炒青菜/炒	酸辣湯料/煮	112	26	27	795
			麵條200	雞丁50 馬鈴薯20	肉絲40 蔬菜15	芝麻包30	青菜100	雞蛋10 筍絲10 大白菜10豆腐10				
	二		白飯/煮	菇菇炒雞/煮	三杯肉/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	112	26	27	795
1/14			白米120	雞丁45金針菇10 香菇5 蘿蔔20	豬肉35 米血15 九層塔1	雞蛋50 翡翠適量	青菜100	綠豆10.				
	三		燕麥飯	蜜汁豬排/煮	宮保雞丁/炒	丁香花生豆干/炒	炒青菜/炒	大瓜魚丸湯/煮	113	28	28	816
			燕麥10 白米110	豬排50 蜜汁適量	雞丁45小黃瓜10 筍片20 彩椒10	丁香適量 豆干35 油花生5	青菜100	大黃瓜10 魚丸10				
1/15	四		白飯/煮	貢丸肉燥/煮	剝皮辣椒雞/煮	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	115	27	27	811
			白米120	貢丸20 絞肉35	雞丁45 高麗菜30	玉米20 雞蛋30	青菜100	冬菜1 冬粉10				
1/16	五		芝麻飯/煮	糖醋魚柳/煮	什錦滷味/煮	芋泥酥捲/炸	炒青菜/炒	蛋花湯/煮	115	26	26	798
		芝麻適量 白米120	虱目魚柳50 洋蔥20	蘿蔔20豆乾40海帶結20	芋泥酥捲*1	青菜100	雞蛋20					
1/21	二	5F	白飯/煮	帶骨豬排/煮	咖哩雞/煮	白菜滷/煮	炒青菜/炒	蘿蔔魚丸湯/煮	113	26	27	799
			白米120	帶骨豬排50	雞丁40 馬鈴薯25 紅蘿蔔10	木耳5 大白菜50	青菜60	白蘿蔔10 魚丸5				
1/22	三		刀削麵	雞腿排/烤	麻辣燙/煮	珍珠丸子+燒賣	炒青菜/炒	紅茶山粉圓/煮	116	28	27	811
			刀削麵200	雞腿排50	米血15 黑輪10 高麗菜30 金針菇10 火鍋料適量	珍珠丸子*1 燒賣*1	青菜60	紅茶50 山粉圓10				
1/23	四		胚芽飯/煮	糖醋咕咾肉/煮	蘿蔔燒雞/煮	餡餅/煎	炒青菜/炒	味噌湯/煮	116	28	27	819
			胚芽米10 白米	咕咾肉40洋蔥20	白蘿蔔20 雞丁40	餡餅*1	青菜60	味噌適量 海帶芽5 豆腐10				
1/24	五		白飯/煮	韓式炸雞/炸	香菇肉燥蒸蛋	碳烤甜不辣/烤	炒青菜/炒	筍片大骨湯/煮	116	27	27	815
		白米120	雞丁40 泡菜25	香菇5 肉燥20 雞蛋40	甜不辣*1	青菜60	筍片10 大骨10					

嘉丞食品工廠#本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用