# 德光中學114年1/1-1/24營養葷食菜單(含寒假輔導課)　　好口味食品廠提供

| 日期 | 星期 | | 主食 | 主菜1 | 主菜2 | 副菜1 | 副菜2 | 湯 | 醣類 | 蛋白質 | 脂肪 | 熱量 | 食用樓層 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/1 | 三 | 三章一Q日 | 元旦 | | | | | | | | | | |
| | | 食材 | | | | | | | | | | | |
| 1/2 | 四 | | 白飯/煮 | 洋蔥肉片/炒 | 蔥爆炒雞丁/燒 | 芝麻甜不辣/炒 | 炒青菜/炒 | 味噌豆腐海芽湯/煮 | 104 | 28 | 29 | 789 | 四樓 |
| | | 食材 | 白米 | 洋蔥/豬肉片 | 雞丁/蔬菜 | 甜不辣/芝麻 | 青菜 | 豆腐/海帶芽/味噌 | | | | | |
| 1/3 | 五 | | 芝麻飯/煮 | 柳葉魚*2/炸 | 海帶結滷蛋/魯 | 白菜燴魚羹/炒 | 炒青菜/炒 | 珍珠紅茶/煮 | 108 | 30 | 31 | 831 | 四樓 |
| | | 食材 | 白米/芝麻 | 柳葉魚 | 雞蛋/海帶結 | 大白菜/魚羹條 | 青菜 | 茶包/珍珠粉圓 | | | | | |
| 1/6 | 一 | | 白飯/煮 | 蔥燒滷雞排/魯 | 沙茶肉片/炒 | 蔬菜冬粉/炒 | 炒青菜/炒 | 蘿蔔魚丸湯/煮 | 105 | 30 | 28 | 792 | 五樓 |
| | | 食材 | 白米 | 雞排 | 豬肉片/蔬菜/沙茶 | 蔬菜/冬粉 | 青菜 | 魚丸/蘿蔔 | | | | | |
| 1/7 | 二 | | 小米飯/煮 | 打拋豬肉/炒 | 米血燒雞/燒 | 茶葉蛋/魯 | 炒青菜/炒 | 味噌豆腐湯/煮 | 102 | 32 | 29 | 797 | 五樓 |
| | | 食材 | 白米/小米 | 豬肉/豆干/洋蔥 | 雞丁/米血 | 雞蛋 | 青菜 | 豆腐/味噌 | | | | | |
| 1/8 | 三 | 三章一Q日 | 白飯/煮 | 瓜仔雞丁/燒 | 榨菜肉絲甜不辣絲/炒 | 高麗菜炒蛋/炒 | 炒青菜/炒 | 筍片排骨湯/煮 | 104 | 30 | 28 | 788 | 五樓 |
| | | 食材 | 白米 | 雞丁/蘿蔔/花瓜 | 榨菜/肉絲/甜不辣絲 | 雞蛋/高麗菜 | 青菜 | 大骨/筍片 | | | | | |
| 1/9 | 四 | | 白飯/煮 | 蜜汁豬排/烤 | 咖哩魚蛋/燴 | 沙茶炒豆干/炒 | 炒青菜/炒 | 紫菜蛋花湯/煮 | 101 | 32 | 28 | 784 | 五樓 |
| | | 食材 | 白米 | 豬排 | 魚蛋/馬鈴薯/胡蘿蔔 | 豆干/蔬菜/沙茶 | 青菜 | 雞蛋/紫菜 | | | | | |
| 1/10 | 五 | | 日式炒麵/炒 | 柳葉魚*2/炸 | 白菜燴魚羹/炒 | 黑糖銀絲卷/蒸 | 炒青菜/炒 | 麥香紅茶/煮 | 112 | 28 | 31 | 839 | 五樓 |
| | | 食材 | 麵條/蔬菜/魚板 | 柳葉魚 | 大白菜/魚羹條 | 黑糖銀絲卷 | 青菜 | 茶包 | | | | | |
| 1/13 | 一 | | 白飯/煮 | 蔥燒滷雞排/魯 | 沙茶肉片/炒 | 蔬菜冬粉/炒 | 炒青菜/炒 | 蘿蔔魚丸湯/煮 | 105 | 30 | 28 | 792 | 二樓 |
| | | 食材 | 白米 | 雞排 | 豬肉片/蔬菜/沙茶 | 蔬菜/冬粉 | 青菜 | 魚丸/蘿蔔 | | | | | |
| 1/14 | 二 | | 小米飯/煮 | 打拋豬肉/炒 | 米血燒雞/燒 | 茶葉蛋/魯 | 炒青菜/炒 | 味噌豆腐湯/煮 | 102 | 32 | 29 | 797 | 二樓 |
| | | 食材 | 白米/小米 | 豬肉/豆干/洋蔥 | 雞丁/米血 | 雞蛋 | 青菜 | 豆腐/味噌 | | | | | |
| 1/15 | 三 | 三章一Q日 | 白飯/煮 | 瓜仔雞丁/燒 | 榨菜肉絲甜不辣絲/炒 | 高麗菜炒蛋/炒 | 炒青菜/炒 | 筍片排骨湯/煮 | 104 | 30 | 28 | 788 | 二樓 |
| | | 食材 | 白米 | 雞丁/蘿蔔/花瓜 | 榨菜/肉絲/甜不辣絲 | 雞蛋/高麗菜 | 青菜 | 大骨/筍片 | | | | | |
| 1/16 | 四 | | 白飯/煮 | 蜜汁豬排/烤 | 咖哩魚蛋/燴 | 沙茶炒豆干/炒 | 炒青菜/炒 | 紫菜蛋花湯/煮 | 101 | 32 | 28 | 784 | 二樓 |
| | | 食材 | 白米 | 豬排 | 魚蛋/馬鈴薯/胡蘿蔔 | 豆干/蔬菜/沙茶 | 青菜 | 雞蛋/紫菜 | | | | | |
| 1/17 | 五 | | 日式炒麵/炒 | 柳葉魚*2/炸 | 白菜燴魚羹/炒 | 黑糖銀絲卷/蒸 | 炒青菜/炒 | 麥香紅茶/煮 | 112 | 28 | 31 | 839 | 二樓 |
| | | 食材 | 麵條/蔬菜/魚板 | 柳葉魚 | 大白菜/魚羹條 | 黑糖銀絲卷 | 青菜 | 茶包 | | | | | |
| 1/21 | 二 | | 小米飯/煮 | 打拋豬肉/炒 | 米血燒雞/燒 | 茶葉蛋/魯 | 炒青菜/炒 | 味噌豆腐湯/煮 | 102 | 32 | 29 | 797 | 三樓 |
| | | 食材 | 白米/小米 | 豬肉/豆干/洋蔥 | 雞丁/米血 | 雞蛋 | 青菜 | 豆腐/味噌 | | | | | |
| 1/22 | 三 | 三章一Q日 | 白飯/煮 | 瓜仔雞丁/燒 | 榨菜肉絲甜不辣絲/炒 | 高麗菜炒蛋/炒 | 炒青菜/炒 | 筍片排骨湯/煮 | 104 | 30 | 28 | 788 | 三樓 |
| | | 食材 | 白米 | 雞丁/蘿蔔/花瓜 | 榨菜/肉絲/甜不辣絲 | 雞蛋/高麗菜 | 青菜 | 大骨/筍片 | | | | | |
| 1/23 | 四 | | 白飯/煮 | 蜜汁豬排/烤 | 咖哩魚蛋/燴 | 沙茶炒豆干/炒 | 炒青菜/炒 | 紫菜蛋花湯/煮 | 101 | 32 | 28 | 784 | 三樓 |
| | | 食材 | 白米 | 豬排 | 魚蛋/馬鈴薯/胡蘿蔔 | 豆干/蔬菜/沙茶 | 青菜 | 雞蛋/紫菜 | | | | | |
| 1/24 | 五 | | 日式炒麵/炒 | 柳葉魚*2/炸 | 白菜燴魚羹/炒 | 黑糖銀絲卷/蒸 | 炒青菜/炒 | 麥香紅茶/煮 | 112 | 28 | 31 | 839 | 三樓 |
| | | 食材 | 麵條/蔬菜/魚板 | 柳葉魚 | 大白菜/魚羹條 | 黑糖銀絲卷 | 青菜 | 茶包 | | | | | |

營養師：劉睿倢　　營養字:007030　　地址:台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~