

德光中學114年2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
3F	2/5	三	小米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	揚出豆腐/炒	焗烤白花菜/烤	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	##	25	24	816
			白米, 小米	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐	花椰菜, 起司絲	青菜	榨菜, 豬肉				
	2/6	四	白米飯/煮	糖醋排骨/炒	芝麻翅腿/烤	番茄豆腐炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	128	25	24	828
			白米	豬肉	翅腿	番茄, 豆腐, 雞蛋	青菜	蘿蔔, 貢丸片				
	2/7	五	白米飯/煮	五柳魚片/燒	筍乾燒油豆腐/燒	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	130	24	24	832
	蔬食日		白米	鮮魚片, 蔬菜	油豆腐, 筍乾	冬粉, 蔬菜	青菜	紅茶包				
4F	2/10	一	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	煉乳銀絲卷/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	133	24	25	853
			麵條, 豆芽菜	雞丁, 地瓜	豆干, 海結, 黑輪	銀絲卷	青菜	乾紫菜, 雞蛋				
	2/11	二	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	24	24	808
			白米	雞排, 白芝麻	雞蛋, 豬肉	車輪, 蔬菜	青菜	豆腐, 柴魚片				
	2/12	三	小米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	揚出豆腐/炒	焗烤白花菜/烤	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	125	25	24	816
			白米, 小米	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐	花椰菜, 起司絲	青菜	榨菜, 豬肉				
	2/13	四	白米飯/煮	糖醋排骨/炒	芝麻翅腿/烤	番茄豆腐炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	128	25	24	828
			白米	豬肉	翅腿	番茄, 豆腐, 雞蛋	青菜	蘿蔔, 貢丸片				
	2/14	五	白米飯/煮	五柳魚片/燒	筍乾燒油豆腐/燒	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	130	24	24	832
	蔬食日		白米	鮮魚片, 蔬菜	油豆腐, 筍乾	冬粉, 蔬菜	青菜	紅茶包				
5F	2/17	一	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	煉乳銀絲卷/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	133	24	25	853
			麵條, 豆芽菜	雞丁, 地瓜	豆干, 海結, 黑輪	銀絲卷	青菜	乾紫菜, 雞蛋				
	2/18	二	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	24	24	808
			白米	雞排, 白芝麻	雞蛋, 豬肉	車輪, 蔬菜	青菜	豆腐, 柴魚片				
	2/19	三	小米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	揚出豆腐/炒	焗烤白花菜/烤	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	125	25	24	816
			白米, 小米	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐	花椰菜, 起司絲	青菜	榨菜, 豬肉				
	2/20	四	白米飯/煮	糖醋排骨/炒	芝麻翅腿/烤	番茄豆腐炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	128	25	24	828
			白米	豬肉	翅腿	番茄, 豆腐, 雞蛋	青菜	蘿蔔, 貢丸片				
	2/21	五	白米飯/煮	五柳魚片/燒	筍乾燒油豆腐/燒	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	130	24	24	832
	蔬食日		白米	鮮魚片, 蔬菜	油豆腐, 筍乾	冬粉, 蔬菜	青菜	紅茶包				
2F	2/24	一	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	肉圓/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	133	24	25	853
			麵條, 豆芽菜	雞丁, 地瓜	豆干, 海結, 黑輪	肉圓	青菜	乾紫菜, 雞蛋				
	2/25	二	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	24	24	808
			白米	雞排, 白芝麻	雞蛋, 豬肉	車輪, 蔬菜	青菜	豆腐, 柴魚片				
	2/26	三	小米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	揚出豆腐/炒	焗烤白花菜/烤	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	125	25	24	816
			白米, 小米	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐	花椰菜, 起司絲	青菜	榨菜, 豬肉				
	2/27	四	仁健健行不用餐									

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品