# 德光中學114年2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 | 醣類 | 蛋白質 | 脂肪 | 總熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5F | 2/5 | 三 | 大滷麵 | 無骨腿排/炸 | 回鍋肉/炒 | 黑糖饅頭/蒸 | 炒青菜 | 滷麵料 | 1.6 | 7 | 2.6 | 3.2 | 113 | 33.8 | 29 | 869 |
| | | | 麵條 | 無骨腿排 | 肉片.豆干.高麗菜 | 黑糖饅頭 | 青菜100 | 蔬菜.肉絲.雞蛋 | | | | | | | | |
| | 2/6 | 四 | 白米飯 | 沙茶豬排/滷 | 咖哩雞/燒 | 蔬菜甜不辣/炒 | 炒青菜 | 柴魚味噌湯 | 1.5 | 6.7 | 2.6 | 3 | 108 | 33.1 | 28 | 836.5 |
| | | | 白米 | 里肌豬排 | 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉 | 甜不辣.蔬菜 | 青菜100 | 豆腐.柴魚片.味噌 | | | | | | | | |
| | 2/7 | 五 | 蔥油拌飯 | 虱目魚柳燴白菜/燴 | 蔬菜寬粉條/炒 | 紅絲炒蛋/炒 | 炒青菜 | 冬瓜粉圓 | 1.8 | 6.5 | 2.5 | 3 | 106.5 | 32.3 | 27.5 | 822.5 |
| | 蔬食日 | | 白米.蔥油 | 虱目魚柳.大白菜 | 寬粉.蔬菜 | 雞蛋.紅蘿蔔 | 青菜100 | 粉圓.冬瓜糖磚 | | | | | | | | |
| 2F+行政 | 2/10 | 一 | 白米飯 | 蜜汁翅腿*2/燒 | 洋蔥肉絲/燒 | 家常豆腐/燒 | 炒青菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 1.6 | 6 | 2.8 | 3 | 98 | 33.2 | 29 | 805 |
| | | | 白米 | 翅小腿.蜜汁醬 | 肉絲.洋蔥 | 豆腐.筍片.乾木耳 | 青菜100 | 蕃茄罐頭.蔬菜 | | | | | | | | |
| | 2/11 | 二 | 麥片飯 | 京醬肉片/燒 | 雞粒玉米/炒 | 糖醋鮮蝦捲/燒 | 炒青菜 | 榨菜金針菇湯 | 1.5 | 6.4 | 2.7 | 3 | 103.5 | 33.2 | 28.5 | 823 |
| | | | 白米.麥片 | 肉片.蔬菜 | 雞絞肉.玉米粒 | 蝦捲.糖醋醬 | 青菜100 | 榨菜.金針菇 | | | | | | | | |
| | 2/12 | 三 | 大滷麵 | 無骨腿排/炸 | 回鍋肉/炒 | 黑糖饅頭/蒸 | 炒青菜 | 滷麵料 | 1.6 | 7 | 2.6 | 3.2 | 113 | 33.8 | 29 | 869 |
| | | | 麵條 | 無骨腿排 | 肉片.豆干.高麗菜 | 黑糖饅頭 | 青菜100 | 蔬菜.肉絲.雞蛋 | | | | | | | | |
| | 2/13 | 四 | 白米飯 | 沙茶豬排/滷 | 咖哩雞/燒 | 蔬菜甜不辣/炒 | 炒青菜 | 柴魚味噌湯 | 1.5 | 6.7 | 2.6 | 3 | 108 | 33.1 | 28 | 836.5 |
| | | | 白米 | 里肌豬排 | 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉 | 甜不辣.蔬菜 | 青菜100 | 豆腐.柴魚片.味噌 | | | | | | | | |
| | 2/14 | 五 | 蔥油拌飯 | 虱目魚柳燴白菜/燴 | 蔬菜寬粉條/炒 | 紅絲炒蛋/炒 | 炒青菜 | 冬瓜粉圓 | 1.8 | 6.5 | 2.5 | 3 | 106.5 | 32.3 | 27.5 | 822.5 |
| | 蔬食日 | | 白米.蔥油 | 虱目魚柳.大白菜 | 寬粉.蔬菜 | 雞蛋.紅蘿蔔 | 青菜100 | 粉圓.冬瓜糖磚 | | | | | | | | |
| 3F | 2/17 | 一 | 白米飯 | 蜜汁翅腿*2/燒 | 洋蔥肉絲/燒 | 家常豆腐/燒 | 炒青菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 1.6 | 6 | 2.8 | 3 | 98 | 33.2 | 29 | 805 |
| | | | 白米 | 翅小腿.蜜汁醬 | 肉絲.洋蔥 | 豆腐.筍片.乾木耳 | 青菜100 | 蕃茄罐頭.蔬菜 | | | | | | | | |
| | 2/18 | 二 | 麥片飯 | 京醬肉片/燒 | 雞粒玉米/炒 | 糖醋鮮蝦捲/燒 | 炒青菜 | 榨菜金針菇湯 | 1.5 | 6.4 | 2.7 | 3 | 103.5 | 33.2 | 28.5 | 823 |
| | | | 白米.麥片 | 肉片.蔬菜 | 雞絞肉.玉米粒 | 蝦捲.糖醋醬 | 青菜100 | 榨菜.金針菇 | | | | | | | | |
| | 2/19 | 三 | 大滷麵 | 無骨腿排/炸 | 回鍋肉/炒 | 黑糖饅頭/蒸 | 炒青菜 | 滷麵料 | 1.6 | 7 | 2.6 | 3.2 | 113 | 33.8 | 29 | 869 |
| | | | 麵條 | 無骨腿排 | 肉片.豆干.高麗菜 | 黑糖饅頭 | 青菜100 | 蔬菜.肉絲.雞蛋 | | | | | | | | |
| | 2/20 | 四 | 白米飯 | 沙茶豬排/滷 | 咖哩雞/燒 | 蔬菜甜不辣/炒 | 炒青菜 | 柴魚味噌湯 | 1.5 | 6.7 | 2.6 | 3 | 108 | 33.1 | 28 | 836.5 |
| | | | 白米 | 里肌豬排 | 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉 | 甜不辣.蔬菜 | 青菜100 | 豆腐.柴魚片.味噌 | | | | | | | | |
| | 2/21 | 五 | 蔥油拌飯 | 虱目魚柳燴白菜/燴 | 蔬菜寬粉條/炒 | 紅絲炒蛋/炒 | 炒青菜 | 冬瓜粉圓 | 1.8 | 6.5 | 2.5 | 3 | 106.5 | 32.3 | 27.5 | 822.5 |
| | 蔬食日 | | 白米.蔥油 | 虱目魚柳.大白菜 | 寬粉.蔬菜 | 雞蛋.紅蘿蔔 | 青菜100 | 粉圓.冬瓜糖磚 | | | | | | | | |
| 4F | 2/24 | 一 | 白米飯 | 蜜汁翅腿*2/燒 | 洋蔥肉絲/燒 | 家常豆腐/燒 | 炒青菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 1.6 | 6 | 2.8 | 3 | 98 | 33.2 | 29 | 805 |
| | | | 白米 | 翅小腿.蜜汁醬 | 肉絲.洋蔥 | 豆腐.筍片.乾木耳 | 青菜100 | 蕃茄罐頭.蔬菜 | | | | | | | | |
| | 2/25 | 二 | 麥片飯 | 京醬肉片/燒 | 雞粒玉米/炒 | 糖醋鮮蝦捲/燒 | 炒青菜 | 榨菜金針菇湯 | 1.5 | 6.4 | 2.7 | 3 | 103.5 | 33.2 | 28.5 | 823 |
| | | | 白米.麥片 | 肉片.蔬菜 | 雞絞肉.玉米粒 | 蝦捲.糖醋醬 | 青菜100 | 榨菜.金針菇 | | | | | | | | |
| | 2/26 | 三 | 大滷麵 | 無骨腿排/炸 | 回鍋肉/炒 | 黑糖饅頭/蒸 | 炒青菜 | 滷麵料 | 1.6 | 7 | 2.6 | 3.2 | 113 | 33.8 | 29 | 869 |
| | | | 麵條 | 無骨腿排 | 肉片.豆干.高麗菜 | 黑糖饅頭 | 青菜100 | 蔬菜.肉絲.雞蛋 | | | | | | | | |
| | 2/27 | 四 | 仁愛健行不用餐 | | | | | | | | | | | | | |

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