

臺南市東區私立德光中學 嘉丞食品工廠 3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
3/3	一	2F+行政	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	紅蘿蔔炒蛋/炒	三杯米血/煮	青菜/炒	大白雞湯/煮	117	26	27	815
			白米120	雞腿排50	紅蘿蔔25 雞蛋30 肉末適量	薑片1 九層塔1 米血35	青菜100	大白菜10 雞丁10				
3/4	二		柴魚酥飯/煮	高麗肉絲/炒	蜜汁雞/煮	鮮蝦捲/炸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	117	26	27	815
			柴魚酥適量 白米120	高麗菜25 肉絲35	蜜汁適量 雞丁50	鮮蝦捲*1	青菜100	海帶結10 大骨10				
3/5	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒙古炒雞/炒	玉米三色/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	117	26	27	815
			白米120	黑胡椒適量 豬排50	雞丁40 豆芽菜25	玉米30 小黃瓜15 鴻椒適量	青菜100	大麥茶50 山粉圓10				
3/6	四		胚芽飯/煮	韓式翅腿/煮	肉燥蒸蛋/蒸	蔥爆豆干/炒	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	117	26	27	815
			胚芽米10 白米110	翅腿*3 韓式醬	絞肉20 雞蛋40	洋蔥25 豆干45 芹菜適量	青菜100	冬瓜15 雞丁10				
3/7	五		蔥油拌飯/煮	香酥花枝排/炸	大瓜魚羹/煮	菇菇高麗菜/炒	青菜/炒	酸辣湯/煮	112	27	28	808
			蔥油適量 白米120	花枝排50	大黃瓜40 魚羹20	香菇10 金針菇20 高麗菜50	青菜100	蘿蔔15 豆腐20 雞蛋10				
3/10	一	3F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	紅蘿蔔炒蛋/炒	三杯米血/煮	青菜/炒	大白雞湯/煮	112	26	27	795
			白米120	雞腿排50	紅蘿蔔25 雞蛋30 肉末適量	薑片1 九層塔1 米血35	青菜100	大白菜10 雞丁10				
3/11	二		柴魚酥飯/煮	高麗肉絲/炒	蜜汁雞/煮	鮮蝦捲/炸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	113	28	28	816
			柴魚酥適量 白米120	高麗菜25 肉絲35	蜜汁適量 雞丁50	鮮蝦捲*1	青菜100	海帶結10 大骨10				
3/12	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒙古炒雞/炒	玉米三色/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	115	27	27	811
			白米120	黑胡椒適量 豬排50	雞丁40 豆芽菜25	玉米30 小黃瓜15 鴻椒適量	青菜100	大麥茶50 山粉圓10				
3/13	四		胚芽飯/煮	韓式翅腿/煮	肉燥蒸蛋/蒸	蔥爆豆干/炒	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	115	27	27	811
			胚芽米10 白米110	翅腿*3 韓式醬	絞肉20 雞蛋40	洋蔥25 豆干45 芹菜適量	青菜100	冬瓜15 雞丁10				
3/14	五		蔥油拌飯/煮	香酥花枝排/炸	大瓜魚羹/煮	菇菇高麗菜/炒	青菜/炒	酸辣湯/煮	116	27	27	815
			蔥油適量 白米120	花枝排50	大黃瓜40 魚羹20	香菇10 金針菇20 高麗菜50	青菜100	蘿蔔15 豆腐20 雞蛋10				
3/17	一	4F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	紅蘿蔔炒蛋/炒	三杯米血/煮	青菜/炒	大白雞湯/煮	112	26	27	795
			白米120	雞腿排50	紅蘿蔔25 雞蛋30 肉末適量	薑片1 九層塔1 米血35	青菜100	大白菜10 雞丁10				
3/18	二		柴魚酥飯/煮	高麗肉絲/炒	蜜汁雞/煮	鮮蝦捲/炸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	112	26	27	795
			柴魚酥適量 白米120	高麗菜25 肉絲35	蜜汁適量 雞丁50	鮮蝦捲*1	青菜100	海帶結10 大骨10				
3/19	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒙古炒雞/炒	玉米三色/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	113	28	28	816
			白米120	黑胡椒適量 豬排50	雞丁40 豆芽菜25	玉米30 小黃瓜15 鴻椒適量	青菜100	大麥茶50 山粉圓10				
3/20	四		胚芽飯/煮	韓式翅腿/煮	肉燥蒸蛋/蒸	蔥爆豆干/炒	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	115	27	27	811
			胚芽米10 白米110	翅腿*3 韓式醬	絞肉20 雞蛋40	洋蔥25 豆干45 芹菜適量	青菜100	冬瓜15 雞丁10				
3/21	五		蔥油拌飯/煮	香酥花枝排/炸	大瓜魚羹/煮	菇菇高麗菜/炒	青菜/炒	酸辣湯/煮	115	26	26	798
			蔥油適量 白米120	花枝排50	大黃瓜40 魚羹20	香菇10 金針菇20 高麗菜50	青菜100	蘿蔔15 豆腐20 雞蛋10				
3/24	一	5F	白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	紅蘿蔔炒蛋/炒	三杯米血/煮	青菜/炒	大白雞湯/煮	113	26	27	799
			白米120	雞腿排50	紅蘿蔔25 雞蛋30 肉末適量	薑片1 九層塔1 米血35	青菜100	大白菜10 雞丁10				
3/25	二		柴魚酥飯/煮	高麗肉絲/炒	蜜汁雞/煮	鮮蝦捲/炸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	116	28	27	811
			柴魚酥適量 白米120	高麗菜25 肉絲35	蜜汁適量 雞丁50	鮮蝦捲*1	青菜100	海帶結10 大骨10				
3/26	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒙古炒雞/炒	玉米三色/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	116	28	27	819
			白米120	黑胡椒適量 豬排50	雞丁40 豆芽菜25	玉米30 小黃瓜15 鴻椒適量	青菜100	大麥茶50 山粉圓10				
3/27	四		胚芽飯/煮	韓式翅腿/煮	肉燥蒸蛋/蒸	蔥爆豆干/炒	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	112	26	27	795
			胚芽米10 白米110	翅腿*3 韓式醬	絞肉20 雞蛋40	洋蔥25 豆干45 芹菜適量	青菜100	冬瓜15 雞丁10				
3/28	五		蔥油拌飯/煮	香酥花枝排/炸	大瓜魚羹/煮	菇菇高麗菜/炒	青菜/炒	酸辣湯/煮	113	28	28	816
			蔥油適量 白米120	花枝排50	大黃瓜40 魚羹20	香菇10 金針菇20 高麗菜50	青菜100	蘿蔔15 豆腐20 雞蛋10				
3/31	一	2F+行政	白飯/煮	日式豬排/煮	咖哩雞/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	115	27	27	811
			白米120	豬排50	雞丁50 馬鈴薯25 紅蘿蔔15	豆干40芹菜3	青菜100	冬菜1冬粉5				

嘉丞食品工廠#本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用