

德光中學114年3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	3/3	一	白米飯	蜜汁雞排/烤	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇豆菊大白菜/燴	炒青菜	紅白K玉米湯	1.8	6.2	2.8	3	102	33.8	29	824
			白米	雞排.蜜汁	肉燥.豆腐	大白菜.鮮菇.雞蛋	青菜	紅白蘿蔔.玉米								
	3/4	二	糙米飯	高昇排骨/燒	沙茶雞柳/燒	翡翠福州丸/燴	炒青菜	冬粉肉絲湯	1.6	6.5	2.9	3	105.5	34.9	29.5	847.5
			白米.糙米	排骨.豆干.紅蘿蔔	雞柳.豆芽菜	福州丸.筍絲.翡翠	青菜	冬粉.肉絲								
	3/5	三	柴魚酥飯	香滷圓蹄丁/魯	梅子雞/煮	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.7	6.3	2.6	3	103	32.5	28	813.5
			白米.柴魚酥	豬腳丁.紅白蘿蔔	雞肉.高麗菜.梅子醬	馬鈴薯.紅蘿蔔.乳酪絲	青菜	乾紫菜.薑絲								
	3/6	四	豆菜麵	香酥腿仁丁/炸	日式壽喜燒/燒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	筍片排骨湯	1.5	6.6	2.7	3.2	106.5	33.6	29.5	846
			麵條.豆芽菜	腿仁丁	肉片.高麗菜.洋蔥	奶油小饅頭*1	青菜	筍片.排骨								
	3/7	五	芝麻飯	糖醋鮮魚片/燒	三杯米血甜不辣/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	仙草茶	1	6.6	2.5	3	104	31.7	27.5	809.5
	蔬食日		白米.黑芝麻	鮮魚片.糖醋醬	米血.甜不辣	雞蛋.翡翠適量	青菜	仙草汁								
2F+ 行政	3/10	一	白米飯	蜜汁雞排/烤	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇豆菊大白菜/燴	炒青菜	紅白K玉米湯	1.8	6.2	2.8	3	102	33.8	29	824
			白米	雞排.蜜汁	肉燥.豆腐	大白菜.鮮菇.雞蛋	青菜	紅白蘿蔔.玉米								
	3/11	二	糙米飯	高昇排骨/燒	沙茶雞柳/燒	翡翠福州丸/燴	炒青菜	冬粉肉絲湯	1.6	6.5	2.9	3	105.5	34.9	29.5	847.5
			白米.糙米	排骨.豆干.紅蘿蔔	雞柳.豆芽菜	福州丸.筍絲.翡翠	青菜	冬粉.肉絲								
	3/12	三	柴魚酥飯	香滷圓蹄丁/魯	梅子雞/煮	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.7	6.3	2.6	3	103	32.5	28	813.5
			白米.柴魚酥	豬腳丁.紅白蘿蔔	雞肉.高麗菜.梅子醬	馬鈴薯.紅蘿蔔.乳酪絲	青菜	乾紫菜.薑絲								
	3/13	四	豆菜麵	香酥腿仁丁/炸	日式壽喜燒/燒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	筍片排骨湯	1.5	6.6	2.7	3.2	106.5	33.6	29.5	846
			麵條.豆芽菜	腿仁丁	肉片.高麗菜.洋蔥	奶油小饅頭*1	青菜	筍片.排骨								
	3/14	五	芝麻飯	糖醋鮮魚片/燒	三杯米血甜不辣/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	仙草茶	1	6.6	2.5	3	104	31.7	27.5	809.5
	蔬食日		白米.黑芝麻	鮮魚片.糖醋醬	米血.甜不辣	雞蛋.翡翠適量	青菜	仙草汁								
3F	3/17	一	白米飯	蜜汁雞排/烤	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇豆菊大白菜/燴	炒青菜	紅白K玉米湯	1.8	6.2	2.8	3	102	33.8	29	824
			白米	雞排.蜜汁	肉燥.豆腐	大白菜.鮮菇.雞蛋	青菜	紅白蘿蔔.玉米								
	3/18	二	糙米飯	高昇排骨/燒	沙茶雞柳/燒	翡翠福州丸/燴	炒青菜	冬粉肉絲湯	1.6	6.5	2.9	3	105.5	34.9	29.5	847.5
			白米.糙米	排骨.豆干.紅蘿蔔	雞柳.豆芽菜	福州丸.筍絲.翡翠	青菜	冬粉.肉絲								
	3/19	三	柴魚酥飯	香滷圓蹄丁/魯	梅子雞/煮	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.7	6.3	2.6	3	103	32.5	28	813.5
			白米.柴魚酥	豬腳丁.紅白蘿蔔	雞肉.高麗菜.梅子醬	馬鈴薯.紅蘿蔔.乳酪絲	青菜	乾紫菜.薑絲								
	3/20	四	豆菜麵	香酥腿仁丁/炸	日式壽喜燒/燒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	筍片排骨湯	1.5	6.6	2.7	3.2	106.5	33.6	29.5	846
			麵條.豆芽菜	腿仁丁	肉片.高麗菜.洋蔥	奶油小饅頭*1	青菜	筍片.排骨								
	3/21	五	芝麻飯	糖醋鮮魚片/燒	三杯米血甜不辣/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	仙草茶	1	6.6	2.5	3	104	31.7	27.5	809.5
	蔬食日		白米.黑芝麻	鮮魚片.糖醋醬	米血.甜不辣	雞蛋.翡翠適量	青菜	仙草汁								
4F	3/24	一	白米飯	蜜汁雞排/烤	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇豆菊大白菜/燴	炒青菜	紅白K玉米湯	1.8	6.2	2.8	3	102	33.8	29	824
			白米	雞排.蜜汁	肉燥.豆腐	大白菜.鮮菇.雞蛋	青菜	紅白蘿蔔.玉米								
	3/25	二	糙米飯	高昇排骨/燒	沙茶雞柳/燒	翡翠福州丸/燴	炒青菜	冬粉肉絲湯	1.6	6.5	2.9	3	105.5	34.9	29.5	847.5
			白米.糙米	排骨.豆干.紅蘿蔔	雞柳.豆芽菜	福州丸.筍絲.翡翠	青菜	冬粉.肉絲								
	3/26	三	柴魚酥飯	香滷圓蹄丁/魯	梅子雞/煮	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.7	6.3	2.6	3	103	32.5	28	813.5
			白米.柴魚酥	豬腳丁.紅白蘿蔔	雞肉.高麗菜.梅子醬	馬鈴薯.紅蘿蔔.乳酪絲	青菜	乾紫菜.薑絲								
	3/27	四	豆菜麵	香酥腿仁丁/炸	日式壽喜燒/燒	奶油小饅頭/蒸	炒青菜	筍片排骨湯	1.5	6.6	2.7	3.2	106.5	33.6	29.5	846
			麵條.豆芽菜	腿仁丁	肉片.高麗菜.洋蔥	奶油小饅頭*1	青菜	筍片.排骨								
	3/28	五	芝麻飯	糖醋鮮魚片/燒	三杯米血甜不辣/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	仙草茶	1.5	6.7	2.5	3	108	32.4	27.5	829
	蔬食日		白米.黑芝麻	鮮魚片.糖醋醬	米血.甜不辣	雞蛋.翡翠適量	青菜	仙草汁								
5F	3/31	一	白米飯	蜜汁翅腿*2/烤	蒙古炒肉/炒/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	羅宋湯	1	6.6	2.5	3	104	31.7	27.5	809.5
			白米	翅小腿.蜜汁	肉片.蔬菜	冬粉.蔬菜.肉燥	青菜	蕃茄.馬鈴薯.洋蔥								