

德光中學114年3/3-3/31營養葷食菜單														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	醃類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層		
3/3	一		白飯/煮	白菜胡椒雞/炒	油菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	102	29	28	776	四樓		
		食材	白米	雞肉/大白菜/胡椒粉	豬肉片/油菜	福州丸	青菜	冬瓜/薑絲							
3/4	二		芝麻飯/煮	洋蔥豬柳/炒	百頁米血雞/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	味噌海芽豆腐湯/煮	102	30	28	780	四樓		
		食材	白米/黑白芝麻	豬柳/洋蔥	雞肉/米血/百頁豆腐	珍珠丸子	青菜	豆腐/海帶芽/味噌							
3/5	三	三章一Q日	白飯/煮	打拋豬肉/炒	熱狗*2/煎	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	當歸素肉湯/煮	99	28	29	769	四樓		
		食材	白米	絞肉/豆干/九層塔	熱狗	豆芽菜/培根	青菜	素肉/當歸料							
3/6	四		胚芽飯/煮	咖哩雞/燒	京都排骨/魯	黃豆芽寬粉/炒	炒青菜/炒	紅茶/煮	110	30	28	812	四樓		
		食材	白米/胚芽米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豬軟骨/五香豆干	寬冬粉/黃豆芽	青菜	茶包							
3/7	五		海苔香鬆飯/煮	喜相逢*2/炸	白菜魚羹/燴	麻辣魚蛋豆腐/煮	炒青菜/炒	玉米濃湯/煮	101	34	30	810	四樓		
		食材	白米	喜相逢*2	魚羹條/白菜	黃金魚蛋/豆腐	青菜	玉米粒/馬鈴薯/雞蛋							
3/10	一		白飯/煮	白菜胡椒雞/炒	油菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	102	29	28	776	五樓		
		食材	白米	雞肉/大白菜/胡椒粉	豬肉片/油菜	福州丸	青菜	冬瓜/薑絲							
3/11	二		芝麻飯/煮	洋蔥豬柳/炒	百頁米血雞/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	味噌海芽豆腐湯/煮	102	30	28	780	五樓		
		食材	白米/黑白芝麻	豬柳/洋蔥	雞肉/米血/百頁豆腐	珍珠丸子	青菜	豆腐/海帶芽/味噌							
3/12	三	三章一Q日	白飯/煮	打拋豬肉/炒	春川炒雞/炒	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	當歸素肉湯/煮	100	28.5	29	775	五樓		
		食材	白米	絞肉/豆干/九層塔	雞肉/筍片/彩椒	豆芽菜/培根	青菜	素肉/當歸料							
3/13	四		胚芽飯/煮	咖哩雞/燒	京都排骨/魯	黃豆芽寬粉/炒	炒青菜/炒	紅茶/煮	110	30	28	812	五樓		
		食材	白米/胚芽米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豬軟骨/五香豆干	寬冬粉/黃豆芽	青菜	茶包							
3/14	五		海苔香鬆飯/煮	喜相逢*2/炸	白菜魚羹/燴	麻辣魚蛋豆腐/煮	炒青菜/炒	玉米濃湯/煮	101	34	30	810	五樓		
		食材	白米	喜相逢*2	魚羹條/白菜	黃金魚蛋/豆腐	青菜	玉米粒/馬鈴薯/雞蛋							
3/17	一		白飯/煮	白菜胡椒雞/炒	油菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	102	29	28	776	二樓		
		食材	白米	雞肉/大白菜/胡椒粉	豬肉片/油菜	福州丸	青菜	冬瓜/薑絲							
3/18	二		芝麻飯/煮	洋蔥豬柳/炒	百頁米血雞/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	味噌海芽豆腐湯/煮	102	30	28	780	二樓		
		食材	白米/黑白芝麻	豬柳/洋蔥	雞肉/米血/百頁豆腐	珍珠丸子	青菜	豆腐/海帶芽/味噌							
3/19	三	三章一Q日	白飯/煮	打拋豬肉/炒	春川炒雞/炒	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	當歸素肉湯/煮	100	28.5	29	775	五樓		
		食材	白米	絞肉/豆干/九層塔	雞肉/筍片/彩椒	豆芽菜/培根	青菜	素肉/當歸料							
3/20	四		胚芽飯/煮	咖哩雞/燒	京都排骨/魯	黃豆芽寬粉/炒	炒青菜/炒	紅茶/煮	110	30	28	812	二樓		
		食材	白米/胚芽米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豬軟骨/五香豆干	寬冬粉/黃豆芽	青菜	茶包							
3/21	五		海苔香鬆飯/煮	香酥土魷魚條*2	白菜魚羹/燴	麻辣魚蛋豆腐/煮	炒青菜/炒	玉米濃湯/煮	101	34	30	810	二樓		
		食材	白米	香酥土魷魚條*2	魚羹條/白菜	黃金魚蛋/豆腐	青菜	玉米粒/馬鈴薯/雞蛋							
3/24	一		白飯/煮	白菜胡椒雞/炒	油菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	102	29	28	776	三樓		
		食材	白米	雞肉/大白菜/胡椒粉	豬肉片/油菜	福州丸	青菜	冬瓜/薑絲							
3/25	二		芝麻飯/煮	洋蔥豬柳/炒	百頁米血雞/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	味噌海芽豆腐湯/煮	102	30	28	780	三樓		
		食材	白米/黑白芝麻	豬柳/洋蔥	雞肉/米血/百頁豆腐	珍珠丸子	青菜	豆腐/海帶芽/味噌							
3/26	三	三章一Q日	白飯/煮	打拋豬肉/炒	春川炒雞/炒	培根豆芽菜/炒	炒青菜/炒	當歸素肉湯/煮	100	28.5	29	775	五樓		
		食材	白米	絞肉/豆干/九層塔	雞肉/筍片/彩椒	豆芽菜/培根	青菜	素肉/當歸料							
3/27	四		胚芽飯/煮	咖哩雞/燒	京都排骨/魯	黃豆芽寬粉/炒	炒青菜/炒	紅茶/煮	110	30	28	812	三樓		
		食材	白米/胚芽米	雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豬軟骨/五香豆干	寬冬粉/黃豆芽	青菜	茶包							
3/28	五		海苔香鬆飯/煮	香酥土魷魚條*2	白菜魚羹/燴	麻辣魚蛋豆腐/煮	炒青菜/炒	玉米濃湯/煮	101	34	30	810	三樓		
		食材	白米	香酥土魷魚條*2	魚羹條/白菜	黃金魚蛋/豆腐	青菜	玉米粒/馬鈴薯/雞蛋							
3/31	一		白飯/煮	醬燒雞/燒	玉米肉末炒蛋/炒	香腸蔬菜/炒	炒青菜/炒	刺瓜鮑菇湯/煮	101	30	28	776	四樓		
		食材	白米	雞肉/醬油/蘿蔔	雞蛋/玉米粒/肉末	香腸片/蔬菜	青菜	刺瓜/杏鮑菇							

營養師：劉睿婕

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~