

德光中學114年4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	3/31	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	6.6	2.7	3	107	33.7	28.5	839.5
			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								
	4/1	二	南瓜飯	粉蒸豬排/蒸	洋蔥雞丁/炒	宮保豆腐/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.5	6.1	3	2.9	99	34.7	29.5	820
			白米. 南瓜	裡雞豬排. 蒸肉粉	雞肉. 洋蔥	豆腐. 乾辣椒. 紅蘿蔔	青菜	榨菜. 金針菇								
	4/2	三	糙米飯	筍乾肉角/燒	青花雞柳/燒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	柴魚味噌湯	1.5	6.1	3	3	99	34.7	30	824.5
			白米. 糙米	肉角. 筍乾	雞柳. 青花菜	蝦捲. 糖醋醬	青菜	豆腐. 柴魚片. 味噌								
<b>4/3~4/4清明連假不供餐</b>																
2F+行政	4/7	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	6.6	2.7	3	107	33.7	28.5	839.5
			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								
	4/8	二	南瓜飯	粉蒸豬排/蒸	洋蔥雞丁/炒	宮保豆腐/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.5	6.1	3	2.9	99	34.7	29.5	820
			白米. 南瓜	裡雞豬排. 蒸肉粉	雞肉. 洋蔥	豆腐. 乾辣椒	青菜	榨菜. 金針菇								
	4/9	三	糙米飯	筍乾肉角/燒	青花雞柳/燒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	柴魚味噌湯	1.5	6.1	3	3	99	34.7	30	824.5
			白米. 糙米	肉角. 筍乾	雞柳. 青花菜	蝦捲. 糖醋醬	青菜	豆腐. 柴魚片. 味噌								
	4/10	四	麻醬麵	香酥雞柳/炸	回鍋肉/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	青菜豆腐湯	1.5	7	2.5	3.2	113	33	28.5	859
			麵條. 芝麻醬	雞柳	肉片. 豆干. 高麗菜	奶皇包	青菜	青菜. 豆腐								
4/11	五	白米飯	樹仔蒸魚片/蒸	咖哩魚丸	蕃茄豆腐蛋	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.5	2.7	2.9	105	33.4	28	825.5	
蔬食日		白米	鮮魚片. 樹仔醬	虱目魚丸. 馬鈴薯. 紅蘿蔔	蕃茄. 豆腐. 雞蛋	青菜	冬瓜糖磚. 粉圓									
3F	4/14	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	6.6	2.7	3	107	33.7	28.5	839.5
			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								
	4/15	二	南瓜飯	粉蒸豬排/蒸	洋蔥雞丁/炒	宮保豆腐/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.5	6.1	3	2.9	99	34.7	29.5	820
			白米. 南瓜	裡雞豬排. 蒸肉粉	雞肉. 洋蔥	豆腐. 乾辣椒	青菜	榨菜. 金針菇								
	4/16	三	糙米飯	筍乾肉角/燒	青花雞柳/燒	糖醋蝦捲/燒	炒青菜	柴魚味噌湯	1.5	6.1	3	3	99	34.7	30	824.5
			白米. 糙米	肉角. 筍乾	雞柳. 青花菜	蝦捲. 糖醋醬	青菜	豆腐. 柴魚片. 味噌								
	4/17	四	麻醬麵	香酥雞柳/炸	回鍋肉/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	青菜豆腐湯	1.5	7	2.5	3.2	113	33	28.5	859
			麵條. 芝麻醬	雞柳	肉片. 豆干. 高麗菜	奶皇包	青菜	青菜. 豆腐								
4/18	五	白米飯	樹仔蒸魚片/蒸	咖哩魚丸	蕃茄豆腐蛋	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.5	2.7	2.9	105	33.4	28	825.5	
蔬食日		白米	鮮魚片. 樹仔醬	虱目魚丸. 馬鈴薯. 紅蘿蔔	蕃茄. 豆腐. 雞蛋	青菜	冬瓜糖磚. 粉圓									
4F	<b>4/21~4/24全運會不供餐</b>															
	4/25	五	白米飯	樹仔蒸魚片/蒸	咖哩魚丸	蕃茄豆腐蛋	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.5	2.7	2.9	105	33.4	28	825.5
	蔬食日		白米	鮮魚片. 樹仔醬	虱目魚丸. 馬鈴薯. 紅蘿蔔	蕃茄. 豆腐. 雞蛋	青菜	冬瓜糖磚. 粉圓								
5F	4/28	一	芝麻飯	沙茶豬排/滷	泡菜雞丁/炒	南瓜滑蛋/炒	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.8	6.3	2.8	2.9	104	34	28.5	826.5
			白米. 黑芝麻	里肌豬排. 沙茶粉	雞肉. 大白菜	雞蛋. 南瓜. 紅蘿蔔	炒青菜	白蘿蔔. 乾香菇								
	4/29	二	糙米飯	宮保腿仁丁/炒	回鍋肉/炒	翡翠燒賣/燒	炒青菜	高麗豆腐湯	1.5	6.1	2.8	3	99	33.3	29	809.5
			白米. 糙米	腿仁. 乾辣椒	肉片. 豆干. 高麗菜	燒賣. 翡翠	青菜	高麗菜. 豆腐								
4/30	三	白米飯	筍乾肉角/燒	麻油雞杏鮑菇/煮	韓式年糕馬鈴薯/燒	炒青菜	冬菜冬粉湯	1.5	7	2.5	3	113	33	27.5	850	
		白米	肉角. 筍乾	雞肉. 杏鮑菇. 麻油	年糕. 馬鈴薯	炒青菜	冬菜. 冬粉									

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