

德光中學114年4/1-4/30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	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
4/1	二		小米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	白菜鮮菇湯/煮	101	30	28	776	四樓
		食材	白米/小米	翅小腿*2	雞蛋/絞肉	蘿蔔/海帶/豆干/花生	青菜	香菇/大白菜					
4/2	三	三章一Q日	白飯/煮	咖哩豬排/烤	香腸蔬菜/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	105	28	29	793	四樓
		食材	白米	豬排/咖哩粉	香腸片/蔬菜	冬粉/絞肉/高麗菜	青菜	肉絲/榨菜					
4/3	四		<b>清明連假不供餐</b>										
4/4	五												
4/7	一		白飯/煮	無骨香雞排/炸	紅燒獅子頭/燒	豆薯炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍片大骨湯/煮	104	31	31	819	五樓
		食材	白米	無骨香雞排	獅子頭/大白菜	雞蛋/豆薯	青菜	排骨/筍片					
4/8	二		小米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	101	30	28	776	五樓
		食材	白米/小米	翅小腿*2	雞蛋/絞肉	蘿蔔/海帶/豆干/花生	青菜	南瓜/高麗菜					
4/9	三	三章一Q日	廣東粥/煮	咖哩豬排/烤	香腸蔬菜/炒	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/煮	110	29	29	793	五樓
		食材	白米	豬排/咖哩粉	香腸片/蔬菜	奶皇包	青菜	蔬菜/絞肉					
4/10	四		白飯/煮	麵輪燒雞/燒	糖醋排骨/炒	香菇花椰菜/炒	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	108	27	31	819	五樓
		食材	白米	雞丁/麵輪/蘿蔔	排骨酥/鳳梨/小黃瓜	香菇/花椰菜	青菜	冬瓜磚					
4/11	五		柴魚酥飯/煮	薑絲魚片/蒸	紅絲炒蛋/炒	煙燻豆皮絲/炒	炒青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	103	32	27	783	五樓
		食材	白米/柴魚酥	鮮魚片/薑絲	雞蛋/紅蘿蔔	豆皮絲/芹菜	青菜	魚丸/紫菜					
4/14	一		白飯/煮	無骨香雞排/炸	紅燒獅子頭/燒	豆薯炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍片大骨湯/煮	104	31	31	819	二樓
		食材	白米	無骨香雞排	獅子頭/大白菜	雞蛋/豆薯	青菜	排骨/筍片					
4/15	二		小米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	101	30	28	776	二樓
		食材	白米/小米	翅小腿*2	雞蛋/絞肉	蘿蔔/海帶/豆干/花生	青菜	南瓜/高麗菜					
4/16	三	三章一Q日	廣東粥/煮	咖哩豬排/烤	香腸蔬菜/炒	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/煮	110	29	29	793	二樓
		食材	白米	豬排/咖哩粉	香腸片/蔬菜	奶皇包	青菜	蔬菜/絞肉					
4/17	四		白飯/煮	麵輪燒雞/燒	糖醋排骨/炒	香菇花椰菜/炒	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	108	27	31	819	二樓
		食材	白米	雞丁/麵輪/蘿蔔	排骨酥/鳳梨/小黃瓜	香菇/花椰菜	青菜	冬瓜磚					
4/18	五		柴魚酥飯/煮	蒲燒鯛/烤	紅絲炒蛋/炒	煙燻豆皮絲/炒	炒青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	103	32	27	783	二樓
		食材	白米/柴魚酥	蒲燒鯛	雞蛋/紅蘿蔔	豆皮絲/芹菜	青菜	魚丸/紫菜					
<b>4/21~4/24全運會不供餐</b>													
4/25	五		柴魚酥飯/煮	薑絲魚片/蒸	紅絲炒蛋/炒	煙燻豆皮絲/炒	炒青菜/炒	紫菜魚丸湯/煮	103	32	27	783	三樓
		食材	白米/柴魚酥	鮮魚片/薑絲	雞蛋/紅蘿蔔	豆皮絲/芹菜	青菜	魚丸/紫菜					
4/28	一		白飯/煮	無骨香雞排/炸	筍乾豬肉/燒	豆薯炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍片大骨湯/煮	104	31	29	801	四樓
		食材	白米	無骨香雞排	豬肉/筍干	雞蛋/豆薯	青菜	排骨/筍片					
4/29	二		小米飯/煮	茄醬雞丁/燒	肉燥麻婆豆腐/燴	馬蹄條/炸	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	110	28	30	822	四樓
		食材	白米/小米	雞肉/番茄醬/蔬菜	豆腐/絞肉/三色豆	馬蹄條	青菜	南瓜/高麗菜					
4/30	三		廣東粥/煮	梅子雞/燒	京醬肉絲/炒	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/煮	110	28	29	813	四樓
		食材	白米	雞丁/高麗菜/梅子	豆芽菜/肉絲/白芝麻	奶皇包	青菜	蔬菜/絞肉					

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~