

德光中學114年4月營養葷食菜單														久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔 <9Y21070018>				
	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						
3F	4/1	二	白米飯/煮	回鍋肉/炒	麥克雞塊*2/炸	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	鮮菇湯/煮	125	25	25	825						
			白米	豬肉.豆干.蔬菜	麥克雞塊	雞蛋.翡翠	青菜	蔬菜.鮮菇										
	4/2	三	胚芽飯/煮	春川炒雞/炒	家常豆腐/炒	照燒花枝丸/燒	炒青菜	仙草蜜/煮	131	25	24	840						
			白米.胚芽	雞丁.馬鈴薯	豆腐.蔬菜	花枝丸	青菜	仙草汁.仙草凍										
	4/3	四	清明連假															
	4/4	五																
	蔬食日																	
4F	4/7	一	滷麵/煮	古早味豬排/滷	榨菜豆干/炒	培根花椰菜/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	128	25	24	828						
			麵條	豬排	豆干.榨菜	花椰菜.培根	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲										
	4/8	二	白米飯/煮	回鍋肉/炒	麥克雞塊*2/炸	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	鮮菇湯/煮	125	25	25	825						
			白米	豬肉.豆干.蔬菜	麥克雞塊	雞蛋.翡翠	青菜	蔬菜.鮮菇										
	4/9	三	胚芽飯/煮	春川炒雞/炒	家常豆腐/炒	照燒花枝丸/燒	炒青菜	番茄蛋花湯/煮	131	25	24	840						
			白米.胚芽	雞丁.馬鈴薯	豆腐.蔬菜	花枝丸	青菜	番茄.雞蛋										
	4/10	四	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	什錦火鍋/煮	起司玉米/炒	炒青菜	薑絲紫菜湯/煮	129	24	25	837						
			白米	雞丁	蔬菜.豬肉.黑輪	玉米粒.起司粉	青菜	紫菜										
	4/11	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	紅蘿蔔炒蛋/炒	韓式寬粉條/炒	炒青菜	仙草蜜/煮	130	25	24	836						
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	紅蘿蔔.雞蛋	寬粉.蔬菜	青菜	仙草汁.仙草凍										
5F	4/14	一	滷麵/煮	古早味豬排/滷	榨菜豆干/炒	培根花椰菜/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	128	25	24	828						
			麵條	豬排	豆干.榨菜	花椰菜.培根	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲										
	4/15	二	白米飯/煮	回鍋肉/炒	麥克雞塊*2/炸	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	鮮菇湯/煮	125	25	25	825						
			白米	豬肉.豆干.蔬菜	麥克雞塊	雞蛋.翡翠	青菜	蔬菜.鮮菇										
	4/16	三	胚芽飯/煮	春川炒雞/炒	家常豆腐/炒	照燒花枝丸/燒	炒青菜	番茄蛋花湯/煮	131	25	24	840						
			白米.胚芽	雞丁.馬鈴薯	豆腐.蔬菜	花枝丸	青菜	番茄.雞蛋										
	4/17	四	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	什錦火鍋/煮	起司玉米/炒	炒青菜	薑絲紫菜湯/煮	129	24	25	837						
			白米	雞丁	蔬菜.豬肉.黑輪	玉米粒.起司粉	青菜	紫菜										
	4/18	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	紅蘿蔔炒蛋/炒	韓式寬粉條/炒	炒青菜	仙草蜜/煮	130	25	24	836						
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	紅蘿蔔.雞蛋	寬粉.蔬菜	青菜	仙草汁.仙草凍										
2F	4/21	一	全中運放假															
	4/22	二																
	4/23	三																
	4/24	四																
	4/25	五	紫米飯/煮	豆豉魚片/蒸	翡翠蒸蛋/蒸	咖哩黃金魚蛋/煮	炒青菜	綠豆湯/煮	130	25	24	836						
	蔬食日		白米.紫米	鮮魚片.豆豉	雞蛋.翡翠	黃金魚蛋.蔬菜	青菜	綠豆湯										
3F	4/28	一	涼麵/煮	椒鹽雞丁/炒	肉燥滷蛋/滷	關東煮/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	129	25	24	845						
			麵條.蔬菜	雞丁	雞蛋.豬肉	蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋										
	4/29	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	白菜燴蝦捲/燴	三杯蘿蔔杏鮑菇/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	24	24	808						
			白米	豬排	蝦捲.大白菜	蘿蔔.杏鮑菇	青菜	豆腐.柴魚片										
	4/30	三	糙米飯/煮	沙茶肉片/炒	雞堡/炸	拌四寶/炒	炒青菜	四神排骨湯/煮	124	25	25	821						
		白米.糙米	豬肉.蔬菜	雞堡	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	四神包.排骨											

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品