

德光中學114年5/1-5/30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
5/1	四		白飯/煮	筍乾豬肉/魯	韓式辣子雞/炒	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	30	29	797	四樓
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞肉/小黃瓜	花枝丸	青菜	味噌/海帶芽/豆腐					
5/2	五		海苔香鬆飯/煮	土魷魚條*2/炸	魚板蒸蛋/蒸	沙茶甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	綠豆地瓜湯/煮	110	32	31	847	四樓
		食材	白米/海苔香鬆	調理土魷魚條	雞蛋/魚板	高麗菜/黑輪	青菜	地瓜/綠豆					
5/5	一		白飯/煮	鐵路豬排/煎	玉米肉末/炒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	108	30	28	804	五樓
		食材	白米	鐵路豬排	絞肉/玉米粒	蝦捲	青菜	肉絲/榨菜					
5/6	二		蔬菜炒麵/炒	烤雞腿排/烤	洋蔥炒蛋/炒	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	關東煮湯/煮	110	28	28	804	五樓
		食材	麵條/蔬菜	雞腿排	雞蛋/洋蔥	銀絲卷	青菜	蘿蔔/黑輪/玉米塊					
5/7	三	三章-Q日	白飯/煮	蔥燒雞翅/魯	冬瓜燉肉/燉	三杯米血豆干/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	30	29	793	五樓
		食材	白米	生鮮雞翅	豬肉/冬瓜	米血/豆干	青菜	紫菜/薑絲					
5/8	四		白飯/煮	筍乾豬肉/魯	韓式辣子雞/炒	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	30	29	797	五樓
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞肉/小黃瓜	花枝丸	青菜	味噌/海帶芽/豆腐					
5/9	五		海苔香鬆飯/煮	土魷魚條*2/炸	魚板蒸蛋/蒸	沙茶甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	綠豆地瓜湯/煮	110	32	31	847	五樓
		食材	白米/海苔香鬆	調理土魷魚條	雞蛋/魚板	高麗菜/黑輪	青菜	地瓜/綠豆					
5/12	一		白飯/煮	鐵路豬排/煎	玉米肉末/炒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	108	30	28	804	二樓
		食材	白米	鐵路豬排	絞肉/玉米粒	蝦捲	青菜	肉絲/榨菜					
5/13	二		蔬菜炒麵/炒	烤雞腿排/烤	洋蔥炒蛋/炒	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	關東煮湯/煮	110	28	28	804	二樓
		食材	麵條/蔬菜	雞腿排	雞蛋/洋蔥	銀絲卷	青菜	蘿蔔/黑輪/玉米塊					
5/14	三	三章-Q日	白飯/煮	蔥燒雞翅/魯	冬瓜燉肉/燉	三杯米血豆干/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	30	29	793	二樓
		食材	白米	生鮮雞翅	豬肉/冬瓜	米血/豆干	青菜	紫菜/薑絲					
5/15	四		白飯/煮	筍乾豬肉/魯	韓式辣子雞/炒	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	30	29	797	二樓
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞肉/小黃瓜	花枝丸	青菜	味噌/海帶芽/豆腐					
5/16	五		海苔香鬆飯/煮	土魷魚條*2/炸	魚板蒸蛋/蒸	沙茶甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	綠豆地瓜湯/煮	110	32	31	847	二樓
		食材	白米/海苔香鬆	調理土魷魚條	雞蛋/魚板	高麗菜/黑輪	青菜	地瓜/綠豆					
5/19	一		白飯/煮	鐵路豬排/煎	玉米肉末/炒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	108	30	28	804	三樓
		食材	白米	鐵路豬排	絞肉/玉米粒	蝦捲	青菜	肉絲/榨菜					
5/20	二		蔬菜炒麵/炒	烤雞腿排/烤	洋蔥炒蛋/炒	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	關東煮湯/煮	110	28	28	804	三樓
		食材	麵條/蔬菜	雞腿排	雞蛋/洋蔥	銀絲卷	青菜	蘿蔔/黑輪/玉米塊					
5/21	三	三章-Q日	白飯/煮	蔥燒雞翅/魯	冬瓜燉肉/燉	三杯米血豆干/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	30	29	793	三樓
		食材	白米	生鮮雞翅	豬肉/冬瓜	米血/豆干	青菜	紫菜/薑絲					
5/22	四		白飯/煮	筍乾豬肉/魯	韓式辣子雞/炒	照燒花枝丸/燒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	30	29	797	三樓
		食材	白米	豬肉/筍乾/蘿蔔	雞肉/小黃瓜	花枝丸	青菜	味噌/海帶芽/豆腐					
5/23	五		海苔香鬆飯/煮	土魷魚條*2/炸	魚板蒸蛋/蒸	沙茶甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	綠豆地瓜湯/煮	110	32	31	847	三樓
		食材	白米/海苔香鬆	調理土魷魚條	雞蛋/魚板	高麗菜/黑輪	青菜	地瓜/綠豆					
5/26	一		白飯/煮	鐵路豬排/煎	玉米肉末/炒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	108	30	28	804	四樓
		食材	白米	鐵路豬排	絞肉/玉米粒	蝦捲	青菜	肉絲/榨菜					
5/27	二		蔬菜炒麵/炒	烤雞腿排/烤	滷蛋/魯	銀絲卷/蒸	炒青菜/炒	關東煮湯/煮	110	28	28	804	四樓
		食材	麵條/蔬菜	雞腿排	雞蛋	銀絲卷	青菜	蘿蔔/黑輪/玉米塊					
5/28	三		白飯/煮	蔥燒雞翅/魯	冬瓜燉肉/燉	三杯米血豆干/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	30	29	793	四樓
		食材	白米	生鮮雞翅	豬肉/冬瓜	米血/豆干	青菜	紫菜/薑絲					
5/29	四		白飯/煮	京醬肉絲/炒	麥克雞塊*2/炸	紅燒香菇油豆腐/紅燒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	101	32	29	793	四樓
		食材	白米	肉絲/蔬菜/白芝麻	麥克雞塊	香菇/油豆腐	青菜	味噌/海帶芽/豆腐					
5/30	五	<b>端午節連假</b>											
營養師：劉睿德      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~													