

臺南市東區私立德光中學 嘉丞食品工廠 5月菜單

日期	星期	樓層	主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量
4/28	一	2F+行政	肉醬刀削麵/煮	台式炸雞/炸	什錦火鍋/煮	焗烤地瓜/烤	青菜/炒	魚丸湯/煮	117	26	27	815
			絞肉適量 刀削麵120	雞肉40 杏鮑菇20	高麗菜30 黑輪10 米血30	地瓜40	青菜100	魚丸10 冬瓜10				
4/29	二		白飯/煮	糖醋豬排/煮	三杯雞/炒	豆芽冬粉/炒	青菜/炒	筍片大骨湯/煮	117	26	27	815
			白米120	豬排50	雞丁40 薑片九層塔1	冬粉20 豆芽10	青菜100	筍片10 大骨10				
4/30	三		小米飯/煮	香菇燉雞/煮	筍干燒肉/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	仙草蜜/煮	117	26	27	815
			小米 白米110	蘿蔔25 雞肉40	筍干25 肉片30	雞蛋30 玉米20	青菜100	仙草10				
5/1	四		白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	京醬肉絲/炒	清炒白花/炒	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	117	26	27	815
			白米120	雞腿排50	肉絲30 蔬菜25	白花菜50 紅蘿蔔5	青菜100	紫菜1 雞蛋10				
5/2	五		五穀飯/煮	什錦魚柳/炒	沙茶花枝羹/煮	楊出豆腐/炸	青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	112	27	28	808
			五穀米10 白米110	魚柳 40洋蔥25	大白菜40 花枝羹30	豆腐50 柴魚片適量	青菜100	豆薯10 木耳2				
5/5	一	3F	肉醬刀削麵/煮	台式炸雞/炸	什錦火鍋/煮	焗烤地瓜/烤	青菜/炒	魚丸湯/煮	112	26	27	795
			絞肉適量 刀削麵120	雞肉40 杏鮑菇20	高麗菜30 黑輪10 米血30	地瓜40	青菜100	魚丸10 冬瓜10				
5/6	二		白飯/煮	糖醋豬排/煮	三杯雞/炒	豆芽冬粉/炒	青菜/炒	筍片大骨湯/煮	113	28	28	816
			白米120	豬排50	雞丁40 薑片九層塔1	冬粉20 豆芽10	青菜100	筍片10 大骨10				
5/7	三		小米飯/煮	香菇燉雞/煮	筍干燒肉/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	仙草蜜/煮	115	27	27	811
			小米 白米110	蘿蔔25 雞肉40	筍干25 肉片30	雞蛋30 玉米20	青菜100	仙草10				
5/8	四		白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	京醬肉絲/炒	清炒白花/炒	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	115	27	27	811
			白米120	雞腿排50	肉絲30 蔬菜25	白花菜50 紅蘿蔔5	青菜100	紫菜1 雞蛋10				
5/9	五		五穀飯/煮	什錦魚柳/炒	沙茶花枝羹/煮	楊出豆腐/炸	青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	116	27	27	815
			五穀米10 白米110	魚柳 40洋蔥25	大白菜40 花枝羹30	豆腐50 柴魚片適量	青菜100	豆薯10 木耳2				
5/12	一	4F	肉醬刀削麵/煮	台式炸雞/炸	什錦火鍋/煮	焗烤地瓜/烤	青菜/炒	魚丸湯/煮	112	26	27	795
			絞肉適量 刀削麵120	雞肉40 杏鮑菇20	高麗菜30 黑輪10 米血30	地瓜40	青菜100	魚丸10 冬瓜10				
5/13	二		白飯/煮	糖醋豬排/煮	三杯雞/炒	豆芽冬粉/炒	青菜/炒	筍片大骨湯/煮	112	26	27	795
			白米120	豬排50	雞丁40 薑片九層塔1	冬粉20 豆芽10	青菜100	筍片10 大骨10				
5/14	三		小米飯/煮	香菇燉雞/煮	筍干燒肉/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	仙草蜜/煮	113	28	28	816
			小米 白米110	蘿蔔25 雞肉40	筍干25 肉片30	雞蛋30 玉米20	青菜100	仙草10				
5/15	四		白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	京醬肉絲/炒	清炒白花/炒	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	115	27	27	811
			白米120	雞腿排50	肉絲30 蔬菜25	白花菜50 紅蘿蔔5	青菜100	紫菜1 雞蛋10				
5/16	五		五穀飯/煮	什錦魚柳/炒	沙茶花枝羹/煮	楊出豆腐/炸	青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	115	26	26	798
			五穀米10 白米110	魚柳 40洋蔥25	大白菜40 花枝羹30	豆腐50 柴魚片適量	青菜100	豆薯10 木耳2				
5/19	一	5F	肉醬刀削麵/煮	台式炸雞/炸	什錦火鍋/煮	焗烤地瓜/烤	青菜/炒	魚丸湯/煮	113	26	27	799
			絞肉適量 刀削麵120	雞肉40 杏鮑菇20	高麗菜30 黑輪10 米血30	地瓜40	青菜100	魚丸10 冬瓜10				
5/20	二		白飯/煮	糖醋豬排/煮	三杯雞/炒	豆芽冬粉/炒	青菜/炒	筍片大骨湯/煮	116	28	27	811
			白米120	豬排50	雞丁40 薑片九層塔1	冬粉20 豆芽10	青菜100	筍片10 大骨10				
5/21	三		小米飯/煮	香菇燉雞/煮	筍干燒肉/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	仙草蜜/煮	116	28	27	819
			小米 白米110	蘿蔔25 雞肉40	筍干25 肉片30	雞蛋30 玉米20	青菜100	仙草10				
5/22	四		白飯/煮	燒烤雞腿排/烤	京醬肉絲/炒	清炒白花/炒	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	112	26	27	795
			白米120	雞腿排50	肉絲30 蔬菜25	白花菜50 紅蘿蔔5	青菜100	紫菜1 雞蛋10				
5/23	五		五穀飯/煮	什錦魚柳/炒	沙茶花枝羹/煮	楊出豆腐/炸	青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	113	28	28	816
			五穀米10 白米110	魚柳 40洋蔥25	大白菜40 花枝羹30	豆腐50 柴魚片適量	青菜100	豆薯10 木耳2				
5/26	一	2F+行政	白飯/煮	香酥雞翅/炸	翡翠蒸蛋/蒸	三杯什錦/煮	青菜/炒	大白雞湯/煮	114	27	27	807
			白米120	雞翅50	翡翠適量雞蛋40	薑片1 九層塔1 米血35 黑輪20	青菜100	大白菜10 雞丁10				
5/27	二		柴魚酥飯/煮	高麗肉絲/炒	蜜汁雞/煮	鮮蝦捲/炸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	115	26	26	798
			柴魚酥適量 白米120	高麗菜25 肉絲35	蜜汁適量 雞肉50	鮮蝦捲*1	青菜100	海帶結10 大骨10				
5/28	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒙古炒雞/炒	玉米三色/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	113	26	27	799
			白米120	黑胡椒適量 豬排50	雞丁40 豆芽菜25	玉米30 紅蘿蔔15 毛豆仁適量	青菜100	大麥茶50 山粉圓10				
5/29	一		胚芽飯/煮	宮保翅腿/煮	貢丸肉燥/煮	蔥爆豆干/炒	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	114	27	28	816
			胚芽米10 白米110	翅腿*3 乾辣椒適量	貢丸20 肉燥30	洋蔥25 豆干45 芹菜適量	青菜100	冬瓜15 雞丁10				

嘉丞食品工廠#本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用