

德光中學114年5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	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	1.7	6.3	2.7	3	103	33.2	28.5	821			
			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	麻婆豆腐/燒	翡翠燒賣/燒	炒青菜	高麗豆腐湯	1.2	6.2	2.9	3	99	33.9	29.5	816.5			
			白米, 糙米	腿仁, 乾辣椒	豆腐	燒賣, 翡翠	青菜	高麗菜, 豆腐											
	4/30	三	白米飯	醬燒米血肉片/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	6.9	2.6	3	111	33.5	28	850.5			
			白米	肉片, 米血	雞肉, 杏鮑菇, 麻油	年糕, 馬鈴薯	炒青菜	冬菜、冬粉											
	5/1	四	醃醬麵	菲力雞排/炸	客家小炒/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	酸辣湯	1.8	6.2	2.8	3.2	102	33.8	30	833			
			麵條, 炸醬, 小瓜絲, 紅絲	菲力雞排	肉絲, 豆干, 乾魷魚	高麗菜, 麵輪, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	青菜	筍絲, 紅絲, 豆腐, 乾木耳											
5/2	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燒	鹽菜素肉/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	綠豆湯	1.3	6.4	2.6	3.1	102.5	32.3	28.5	815				
蔬食日		白米, 蔥油	虱目魚柳, 大白菜	素肉, 鹽菜	雞蛋, 玉米粒, 翡翠	青菜	綠豆												
2F+行政	5/5	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	1.7	6.3	2.7	3	103	33.2	28.5	821			
			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											
	5/6	二	糙米飯	宮保腿仁丁/炒	麻婆豆腐/燒	翡翠燒賣/燒	炒青菜	高麗豆腐湯	1.2	6.2	2.9	3	99	33.9	29.5	816.5			
			白米, 糙米	腿仁, 乾辣椒	豆腐	燒賣, 翡翠	青菜	高麗菜, 豆腐											
	5/7	三	白米飯	醬燒米血肉片/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	6.9	2.6	3	111	33.5	28	850.5			
			白米	肉片, 米血	雞肉, 杏鮑菇, 麻油	年糕, 馬鈴薯	炒青菜	冬菜、冬粉											
	5/8	四	醃醬麵	菲力雞排/炸	客家小炒/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	酸辣湯	1.8	6.2	2.8	3.2	102	33.8	30	833			
			麵條, 炸醬, 小瓜絲, 紅絲	菲力雞排	肉絲, 豆干, 乾魷魚	高麗菜, 麵輪, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	青菜	筍絲, 紅絲, 豆腐, 乾木耳											
5/9	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燒	鹽菜素肉/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	綠豆湯	1.3	6.4	2.6	3.1	102.5	32.3	28.5	815				
蔬食日		白米, 蔥油	虱目魚柳, 大白菜	素肉, 鹽菜	雞蛋, 玉米粒, 翡翠	青菜	綠豆												
3F	5/12	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	1.7	6.3	2.7	3	103	33.2	28.5	821			
			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											
	5/13	二	糙米飯	宮保腿仁丁/炒	麻婆豆腐/燒	翡翠燒賣/燒	炒青菜	高麗豆腐湯	1.2	6.2	2.9	3	99	33.9	29.5	816.5			
			白米, 糙米	腿仁, 乾辣椒	豆腐	燒賣, 翡翠	青菜	高麗菜, 豆腐											
	5/14	三	白米飯	醬燒米血肉片/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	6.9	2.6	3	111	33.5	28	850.5			
			白米	肉片, 米血	雞肉, 杏鮑菇, 麻油	年糕, 馬鈴薯	炒青菜	冬菜、冬粉											
	5/15	四	醃醬麵	菲力雞排/炸	客家小炒/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	酸辣湯	1.8	6.2	2.8	3.2	102	33.8	30	833			
			麵條, 炸醬, 小瓜絲, 紅絲	菲力雞排	肉絲, 豆干, 乾魷魚	高麗菜, 麵輪, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	青菜	筍絲, 紅絲, 豆腐, 乾木耳											
5/16	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燒	鹽菜素肉/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	綠豆湯	1.3	6.4	2.6	3.1	102.5	32.3	28.5	815				
蔬食日		白米, 蔥油	虱目魚柳, 大白菜	素肉, 鹽菜	雞蛋, 玉米粒, 翡翠	青菜	綠豆												
4F	5/19	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	1.7	6.3	2.7	3	103	33.2	28.5	821			
			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											
	5/20	二	糙米飯	宮保腿仁丁/炒	麻婆豆腐/燒	翡翠燒賣/燒	炒青菜	高麗豆腐湯	1.2	6.2	2.9	3	99	33.9	29.5	816.5			
			白米, 糙米	腿仁, 乾辣椒	豆腐	燒賣, 翡翠	青菜	高麗菜, 豆腐											
	5/21	三	白米飯	醬燒米血肉片/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	6.9	2.6	3	111	33.5	28	850.5			
			白米	肉片, 米血	雞肉, 杏鮑菇, 麻油	年糕, 馬鈴薯	炒青菜	冬菜、冬粉											
	5/22	四	醃醬麵	菲力雞排/炸	客家小炒/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	酸辣湯	1.8	6.2	2.8	3.2	102	33.8	30	833			
			麵條, 炸醬, 小瓜絲, 紅絲	菲力雞排	肉絲, 豆干, 乾魷魚	高麗菜, 麵輪, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	青菜	筍絲, 紅絲, 豆腐, 乾木耳											
5/23	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燒	鹽菜素肉/炒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	綠豆湯	1.3	6.4	2.6	3.1	102.5	32.3	28.5	815				
蔬食日		白米, 蔥油	虱目魚柳, 大白菜	素肉, 鹽菜	雞蛋, 玉米粒, 翡翠	青菜	綠豆												
5F	5/26	一	白米飯	蕃茄燒肉/燒	京醬雞柳/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	南瓜濃湯	2	6.2	2.9	3	103	34.7	29.5	836.5			
			白米	肉角, 蕃茄, 白蘿蔔	雞柳, . 蔬菜	紅蘿蔔, 雞蛋	炒青菜	南瓜, 洋蔥, 雞蛋											
	5/27	二	小米飯	三杯米血雞/炒	酸白菜肉片/燒	照燒花枝丸/燒	炒青菜	羅宋湯	1.5	6.5	2.8	3	105	34.1	29	837.5			
			白米, 小米	雞肉, 米血	肉片, 凍豆腐, 大白菜, 酸菜	花枝丸, 照燒醬	青菜	蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥											
	5/28	三	白米飯	高昇排骨/炒	雞粒玉米/炒	蛋刺雙菇大白菜/燴	炒青菜	香菇雞湯	1.7	6.3	2.7	3	103	33.2	28.5	821			
			白米	排骨, 豆干	雞絞肉, 玉米粒	大白菜, 金針菇, 杏鮑菇, 雞蛋	炒青菜	乾香菇, 雞肉											
	5/29	四	部隊鍋+意麵	香酥雞腿/炸	銀芽肉絲/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	海芽味噌湯	1.5	7.2	2.7	3.2	115.5	34.8	29.5	888			
		意麵, 肉片, 蔬菜, 年糕, 魚板	雞腿	肉絲, 豆芽菜	奶皇包	青菜	豆腐, 海帶芽, 味噌												
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																			