						徳光中學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	ŧ	湯	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
5F	4/28	_	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	-	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	醡醬麵	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	简絲. 紅絲. 豆腐. 乾木耳								
	5/2	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燒		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	_	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	_ =	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		麻油雞杏鮑菇/煮		炒青菜	冬菜冬粉湯	1.5	6. 9	2. 6	3	111	33. 5	28	850. 5
	- r		白米	肉片. 米血	雞肉. 杏鮑菇. 麻油		炒青菜	冬菜、冬粉					100			
	5/8	四	醡醬麵	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
	F (0		麵條.炸醬.小瓜絲.紅絲	菲力雞排		高麗菜. 麵輪. 杏鮑菇. 紅蘿蔔	青菜	筍絲. 紅絲. 豆腐. 乾木耳	1.0	0.4	0.0	0.1	100 5	00.0	00.5	015
	5/9	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燒		翡翠蒸蛋/蒸		綠豆湯	1.3	6. 4	2. 6	3. 1	102.5	32. 3	28. 5	815
3F	蔬食日 5/12	_	白米. 蔥油	虱目魚柳. 大白菜	素肉.鹽菜	雞蛋. 玉米粒. 翡翠		綠豆	1 7	6.0	0.7	9	100	22.0	00 5	001
	3/12	_	芝麻飯 白米. 黑芝麻	沙茶豬排/滷里肌豬排.沙茶粉	泡菜雞丁/炒	南瓜滑蛋/炒 雞蛋. 南瓜. 紅蘿蔔	炒青菜 炒青菜	蘿蔔香菇湯 白蘿蔔. 乾香菇	1.7	6. 3	2. 7	3	103	33. 2	28. 5	821
	5/13	=	世示· 羔之麻 糙米飯	宮保腿仁丁/炒	雞肉. 大白菜 麻婆豆腐/燒	翡翠燒賣/燒		高麗豆腐湯	1. 2	6. 2	2. 9	3	99	33. 9	29. 5	816. 5
	3/13		白米. 糙米	腿仁. 乾辣椒	<u> </u>	燒賣.翡翠	<i>炒月米</i> 青菜	高麗菜. 豆腐	1, 4	0. 2	2. 9	J	ฮฮ	00. 9	29. 0	610.5
	5/14	三	白米飯		麻油雞杏鮑菇/煮		_{月 未} 炒青菜	冬菜冬粉湯	1.5	6. 9	2. 6	3	111	33.5	28	850. 5
	J/ 14	_	白米	肉片, 米血	雞肉. 杏鮑菇. 麻油	1	<i></i> 炒青菜	冬菜、冬粉	1.0	0.0	2.0	•	111	00.0	20	000.0
	5/15	79	醡醬麵	菲力雞排/炸	客家小炒/炒	什錦鮮蔬/煮		酸辣湯	1.8	6. 2	2. 8	3, 2	102	33. 8	30	833
	0, 10		麵條. 炸醬. 小瓜絲. 紅絲	菲力雞排		高麗菜. 麵輪. 杏鮑菇. 紅蘿蔔	<u>,</u>							33, 3		
	5/16	五	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燒		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	_	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	=	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	醡醬麵	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		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								<u> </u>
	5/26	_	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		紅蘿蔔.雞蛋	炒青菜	南瓜. 洋蔥, 雞蛋								<u> </u>
	5/27	=	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
5F			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		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								<u> </u>
	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
	د مدد	¥ 4 '	意麵. 肉片. 蔬菜. 年糕. 魚板	24.70	肉絲.豆芽菜	奶皇包	青菜	豆腐.海帶芽.味噌								<u></u>
	営有	奏師: 1	吴佳伶 營養 等	字:010495 台	;南市安南區永安	F路98號 本菜 5	單使用國產豬內	য়								