

德光中學114年5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	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
3F	5/1	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	肉圓/蒸	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	126	25	24	820
			白米	雞丁.馬鈴薯	肉圓	冬粉.蔬菜	青菜	乾紫菜.金針菇				
	5/2	五	白米飯/煮	五柳魚條/燒	紅燒豆腐/燒	三色蒸蛋/蒸	炒青菜	珍珠奶茶/煮	129	25	25	841
	蔬食日		白米	魚條.蔬菜	豆腐.蔬菜	雞蛋.皮蛋.鹹蛋	青菜	紅茶包.奶水.粉圓				
4F	5/5	一	涼麵/煮	椒鹽雞丁/炒	奶皇包/蒸	關東煮/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	129	25	24	832
			麵條.蔬菜	雞丁	奶皇包	蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋				
	5/6	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	韓式泡菜雞丁/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	24	24	808
			白米	豬排	雞丁.大白菜	雞蛋.刺瓜	青菜	豆腐.柴魚片				
	5/7	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				
	5/8	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	肉圓/蒸	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	126	25	24	820
			白米	雞丁.馬鈴薯	肉圓	冬粉.蔬菜	青菜	乾紫菜.金針菇				
	5/9	五	白米飯/煮	五柳魚條/燒	紅燒豆腐/燒	三色蒸蛋/蒸	炒青菜	珍珠奶茶/煮	129	25	25	841
	蔬食日		白米	魚條.蔬菜	豆腐.蔬菜	雞蛋.皮蛋.鹹蛋	青菜	紅茶包.奶水.粉圓				
5F	5/12	一	涼麵/煮	椒鹽雞丁/炒	奶皇包/蒸	關東煮/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	129	25	24	832
			麵條.蔬菜	雞丁	奶皇包	蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋				
	5/13	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	韓式泡菜雞丁/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	24	24	808
			白米	豬排	雞丁.大白菜	雞蛋.刺瓜	青菜	豆腐.柴魚片				
	5/14	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				
	5/15	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	肉圓/蒸	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	126	25	24	820
			白米	雞丁.馬鈴薯	肉圓	冬粉.蔬菜	青菜	乾紫菜.金針菇				
	5/16	五	白米飯/煮	五柳魚條/燒	紅燒豆腐/燒	三色蒸蛋/蒸	炒青菜	珍珠奶茶/煮	129	25	25	841
蔬食日		白米	魚條.蔬菜	豆腐.蔬菜	雞蛋.皮蛋.鹹蛋	青菜	紅茶包.奶水.粉圓					
2F	5/19	一	涼麵/煮	椒鹽雞丁/炒	奶皇包/蒸	關東煮/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	129	25	24	832
			麵條.蔬菜	雞丁	奶皇包	蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋				
	5/20	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	韓式泡菜雞丁/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	24	24	808
			白米	豬排	雞丁.大白菜	雞蛋.刺瓜	青菜	豆腐.柴魚片				
	5/21	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				
	5/22	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	肉圓/蒸	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	126	25	24	820
			白米	雞丁.馬鈴薯	肉圓	冬粉.蔬菜	青菜	乾紫菜.金針菇				
	5/23	五	白米飯/煮	五柳魚條/燒	紅燒豆腐/燒	三色蒸蛋/蒸	炒青菜	珍珠奶茶/煮	129	25	25	841
蔬食日		白米	魚條.蔬菜	豆腐.蔬菜	雞蛋.皮蛋.鹹蛋	青菜	紅茶包.奶水.粉圓					
3F	5/26	一	炒麵/炒	烤雞翅/烤	揚出豆腐/炸	蔥油餅/煎	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	130	25	25	845
			麵條.蔬菜	雞翅	豆腐	蔥油餅	青菜	蘿蔔.香菇				
	5/27	二	白米飯/煮	蔥爆雞丁/炒	客家小炒/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	128	25	24	828
			白米	雞丁.蔬菜	豆干.豬肉	珍珠丸子	青菜	筍絲.豬肉				
	5/28	三	白米飯/煮	香酥雞胸排/炸	蠔油肉片/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	青菜豆腐湯/煮	126	25	25	829
			白米	雞排	豬肉.蔬菜	雞蛋.玉米粒	青菜	青菜.豆腐				
	5/29	四	燕麥飯/煮	芝麻豬排/烤	鹽水雞柳/炒	三杯油豆腐杏鮑菇/炒	炒青菜	麥茶/煮	126	25	24	820
			白米.燕麥	豬排	雞肉.蔬菜	油豆腐.杏鮑菇	青菜	麥仔				
	5/30	五	端午補休									
蔬食日												

* 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