

德光中學114年6/2-6/30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
6/2	一		白飯/煮	鐵路豬排/煎	八寶肉燥/魯	芝麻油菜豆皮/炒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	103	28.5	29	787	五樓
		食材	白米	鐵路豬排	絞肉/豆干/花瓜	油菜/豆皮/芝麻	青菜	豆薯/木耳					
6/3	二		芝麻飯/煮	蘿蔔麵輪燒雞/燒	麻醬拌豬肉/魯	大黃瓜燴蛋/炒	炒青菜/炒	筍絲金針菇湯/煮	99	30	28	768	五樓
		食材	白米/白芝麻/黑芝麻	雞肉/麵輪/蘿蔔	蔬菜/豬肉角	雞蛋/大黃瓜	青菜	金針菇/筍絲					
6/4	三	三章一Q日	白飯/煮	咖哩豬肉/燴	白菜燒魷魚丸/燒	香腸片玉米粒/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	108	28	30	793	五樓
		食材	白米	豬肉/紅蘿蔔/馬鈴薯	魷魚丸/大白菜	玉米粒/香腸片	青菜	豆腐/味噌					
6/5	四		廣東粥/煮	芝麻烤雞排/烤	榨菜肉絲甜不辣絲/炒	金針菇油豆腐/魯	炒青菜/炒	粥料/煮	102	32	29	797	五樓
		食材	白米/蔬菜/肉鬆	雞排/芝麻	肉絲/甜不辣絲/榨菜	金針菇/油豆腐	青菜	無					
6/6	五		柴魚酥飯/煮	香酥魚排/炸	麻辣火鍋/煮	地瓜球+地瓜條/炸	炒青菜/炒	仙草蜜/煮	110	27	30	818	五樓
		蔬食日	白米/柴魚酥	魚排	火鍋料/蘿蔔	地瓜球+地瓜條/炸	青菜	仙草凍/仙草汁					
6/9	一		白飯/煮	鐵路豬排/煎	八寶肉燥/魯	芝麻油菜豆皮/炒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	103	28.5	29	787	二樓
		食材	白米	鐵路豬排	絞肉/豆干/花瓜	油菜/豆皮/芝麻	青菜	豆薯/木耳					
6/10	二		芝麻飯/煮	蘿蔔麵輪燒雞/燒	麻醬拌豬肉/魯	大黃瓜燴蛋/炒	炒青菜/炒	筍絲金針菇湯/煮	99	30	28	768	二樓
		食材	白米/白芝麻/黑芝麻	雞肉/麵輪/蘿蔔	蔬菜/豬肉角	雞蛋/大黃瓜	青菜	金針菇/筍絲					
6/11	三	三章一Q日	白飯/煮	咖哩豬肉/燴	白菜燒魷魚丸/燒	香腸片玉米粒/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	108	28	30	793	二樓
		食材	白米	豬肉/紅蘿蔔/馬鈴薯	魷魚丸/大白菜	玉米粒/香腸片	青菜	豆腐/味噌					
6/12	四		廣東粥/煮	芝麻烤雞排/烤	榨菜肉絲甜不辣絲/炒	金針菇油豆腐/魯	炒青菜/炒	粥料/煮	102	32	29	797	二樓
		食材	白米/蔬菜/肉鬆	雞排/芝麻	肉絲/甜不辣絲/榨菜	金針菇/油豆腐	青菜	無					
6/13	五		柴魚酥飯/煮	香酥魚排/炸	麻辣火鍋/煮	地瓜球+地瓜條/炸	炒青菜/炒	仙草蜜/煮	110	27	30	818	二樓
		蔬食日	白米/柴魚酥	魚排	火鍋料/蘿蔔	地瓜球+地瓜條/炸	青菜	仙草凍/仙草汁					
6/16	一		白飯/煮	鐵路豬排/煎	八寶肉燥/魯	芝麻油菜豆皮/炒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	103	28.5	29	787	三樓
		食材	白米	鐵路豬排	絞肉/豆干/花瓜	油菜/豆皮/芝麻	青菜	豆薯/木耳					
6/17	二		芝麻飯/煮	蘿蔔麵輪燒雞/燒	麻醬拌豬肉/魯	大黃瓜燴蛋/炒	炒青菜/炒	筍絲金針菇湯/煮	99	30	28	768	三樓
		食材	白米/白芝麻/黑芝麻	雞肉/麵輪/蘿蔔	蔬菜/豬肉角	雞蛋/大黃瓜	青菜	金針菇/筍絲					
6/18	三	三章一Q日	白飯/煮	咖哩豬肉/燴	白菜燒魷魚丸/燒	香腸片玉米粒/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	108	28	30	793	三樓
		食材	白米	豬肉/紅蘿蔔/馬鈴薯	魷魚丸/大白菜	玉米粒/香腸片	青菜	豆腐/味噌					
6/19	四		廣東粥/煮	芝麻烤雞排/烤	榨菜肉絲甜不辣絲/炒	金針菇油豆腐/魯	炒青菜/炒	粥料/煮	102	32	29	797	三樓
		食材	白米/蔬菜/肉鬆	雞排/芝麻	肉絲/甜不辣絲/榨菜	金針菇/油豆腐	青菜	無					
6/20	五		柴魚酥飯/煮	香酥魚排/炸	麻辣火鍋/煮	地瓜球+地瓜條/炸	炒青菜/炒	仙草蜜/煮	110	27	30	818	三樓
		蔬食日	白米/柴魚酥	魚排	火鍋料/蘿蔔	地瓜球+地瓜條/炸	青菜	仙草凍/仙草汁					
6/23	一		白飯/煮	鐵路豬排/煎	八寶肉燥/魯	芝麻油菜豆皮/炒	炒青菜/炒	豆薯木耳湯/煮	103	28.5	29	787	四樓
		食材	白米	鐵路豬排	絞肉/豆干/花瓜	油菜/豆皮/芝麻	青菜	豆薯/木耳					
6/24	二		芝麻飯/煮	蘿蔔麵輪燒雞/燒	麻醬拌豬肉/魯	大黃瓜燴蛋/炒	炒青菜/炒	筍絲金針菇湯/煮	99	30	28	768	四樓
		食材	白米/白芝麻/黑芝麻	雞肉/麵輪/蘿蔔	蔬菜/豬肉角	雞蛋/大黃瓜	青菜	金針菇/筍絲					
6/25	三		白飯/煮	咖哩豬肉/燴	白菜燒魷魚丸/燒	香腸片玉米粒/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	108	28	30	793	四樓
		食材	白米	豬肉/紅蘿蔔/馬鈴薯	魷魚丸/大白菜	玉米粒/香腸片	青菜	豆腐/味噌					
6/26	四		廣東粥/煮	芝麻烤雞排/烤	榨菜肉絲甜不辣絲/炒	金針菇油豆腐/魯	炒青菜/炒	粥料/煮	102	32	29	797	四樓
		食材	白米/蔬菜/肉鬆	雞排/芝麻	肉絲/甜不辣絲/榨菜	金針菇/油豆腐	青菜	無					
6/27	五		柴魚酥飯/煮	香酥魚排/炸	麻辣火鍋/煮	地瓜球+地瓜條/炸	炒青菜/炒	仙草蜜/煮	110	27	30	818	四樓
		蔬食日	白米/柴魚酥	魚排	火鍋料/蘿蔔	地瓜球+地瓜條/炸	青菜	仙草凍/仙草汁					

營養師：劉睿健

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~