

德光中學114年6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
4F	6/2	一	炒麵/炒	烤雞翅/烤	揚出豆腐/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	130	25	25	845
			麵條.蔬菜	雞翅	豆腐	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇				
	6/3	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				
	6/4	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				
	6/5	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	紫菜蛋花湯/煮	126	25	24	820
			白米.燕麥	豬排	雞肉.蔬菜	油豆腐.杏鮑菇	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	6/6	五	白米飯/煮	麵包蝦+甜不辣片/烤	紅絲木耳炒蛋/炒	絲瓜麵線/煮	炒青菜	麥茶/煮	129	24	24	828
	蔬食日		白米	麵包蝦.甜不辣片	紅蘿蔔.木耳.雞蛋	絲瓜.麵線	青菜	麥仔				
5F	6/9	一	炒麵/炒	烤雞翅/烤	揚出豆腐/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	130	25	25	845
			麵條.蔬菜	雞翅	豆腐	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇				
	6/10	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				
	6/11	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				
	6/12	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	紫菜蛋花湯/煮	126	25	24	820
			白米.燕麥	豬排	雞肉.蔬菜	油豆腐.杏鮑菇	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	6/13	五	白米飯/煮	麵包蝦+甜不辣片/烤	紅絲木耳炒蛋/炒	絲瓜麵線/煮	炒青菜	麥茶/煮	129	24	24	828
	蔬食日		白米	麵包蝦.甜不辣片	紅蘿蔔.木耳.雞蛋	絲瓜.麵線	青菜	麥仔				
2F	6/16	一	炒麵/炒	烤雞翅/烤	揚出豆腐/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	130	25	25	845
			麵條.蔬菜	雞翅	豆腐	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇				
	6/17	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				
	6/18	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				
	6/19	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	紫菜蛋花湯/煮	126	25	24	820
			白米.燕麥	豬排	雞肉.蔬菜	油豆腐.杏鮑菇	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	6/20	五	白米飯/煮	麵包蝦+甜不辣片/烤	紅絲木耳炒蛋/炒	絲瓜麵線/煮	炒青菜	麥茶/煮	129	24	24	828
	蔬食日		白米	麵包蝦.甜不辣片	紅蘿蔔.木耳.雞蛋	絲瓜.麵線	青菜	麥仔				
3F	6/23	一	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	芝麻包/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25	845
			麵條.豆芽菜	雞丁.地瓜	豆干.海結.黑輪	芝麻包	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	6/24	二	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	25	24	828
			白米	雞排.白芝麻	雞蛋.豬肉	車輪.蔬菜	青菜	豆腐.柴魚片				
	6/25	三	小米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	清涼豆腐/煮	玉米奶酥/炸	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	126	25	25	829
			白米.小米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐	玉米奶酥	青菜	榨菜.豬肉				
	6/26	四	白米飯/煮	糖醋排骨/炒	芝麻翅腿/烤	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	126	25	24	820
			白米	豬肉	翅腿	筍絲.木耳.雞蛋	青菜	蘿蔔.貢丸片				
	6/27	五	白米飯/煮	五柳魚片/燒	筍乾燒油豆腐/燒	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	129	25	25	841
	蔬食日		白米	鮮魚片.蔬菜	油豆腐.筍乾	冬粉.蔬菜	青菜	紅茶包				

1.本公司使用之豬肉為國產豬肉 2.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