

德光中學114年6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		
2F+ 行政	6/2	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								
	6/3	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								
	6/4	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								
	6/5	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	116	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								
6/6	五	什錦蛋炒飯	糖醋魚片	花瓜油豆腐	蔬菜拌寬粉	炒青菜	麥茶	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815	
蔬食日		白米,雞蛋,蔬菜	鮮魚片,糖醋醬	豆腐,花瓜	寬粉條,蔬菜	青菜	大麥									
3F	6/9	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								
	6/10	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								
	6/11	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								
	6/12	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	116	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								
6/13	五	什錦蛋炒飯	糖醋魚片	花瓜油豆腐	蔬菜拌寬粉	炒青菜	麥茶	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815	
蔬食日		白米,雞蛋,蔬菜	鮮魚片,糖醋醬	豆腐,花瓜	寬粉條,蔬菜	青菜	大麥									
4F	6/16	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								
	6/17	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								
	6/18	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								
	6/19	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	116	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								
6/20	五	什錦蛋炒飯	糖醋魚片	花瓜油豆腐	蔬菜拌寬粉	炒青菜	麥茶	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815	
蔬食日		白米,雞蛋,蔬菜	鮮魚片,糖醋醬	豆腐,花瓜	寬粉條,蔬菜	青菜	大麥									
5F	6/23	一	白米飯	唐揚雞/烤	筍乾排骨/燒	什錦大黃瓜/燴	炒青菜	紅白K玉米湯	1.7	6.2	2.7	3.2	102	33	29.5	823
			白米	雞肉	排骨,筍乾	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳	炒青菜	紅白蘿蔔,玉米								
	6/24	二	蔥油拌飯	沙茶豬排/燒	梅子雞/燒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯	1.6	6.4	2.7	3	104	33.3	28.5	825.5
			白米,蔥油	里肌豬排	雞肉,高麗菜,梅子醬	甜不辣,蔬菜	青菜	榨菜,肉絲								
	6/25	三	白米飯	宮保雞丁/炒	洋蔥肉絲/炒	關東煮/煮	炒青菜	鹽菜雞湯	1.6	6.3	2.7	3.1	103	33.1	29	823
			白米	雞肉,乾辣椒	肉絲,洋蔥	豆腐,白蘿蔔,玉米,小黑輪	炒青菜	鹽菜,雞肉								
	6/26	四	豆菜麵	去骨腿仁丁/炸	回鍋肉/炒	五香茶葉蛋/魯	炒青菜	柴魚味噌湯	1.5	6.1	3	3.2	99	34.7	31	833.5
			麵條,豆芽菜	腿仁	肉片,豆干,高麗菜	雞蛋	青菜	豆腐,柴魚片,味噌								
6/27	五	糙米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	醬燒馬鈴薯豆干/燒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.5	2.7	3	105	33.4	28.5	830	
蔬食日		白米,糙米	虱目魚柳,大白菜	豆干,馬鈴薯	雞蛋,菜脯	青菜	冬瓜糖磚,粉圓									

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