

臺南市東區私立德光中學 嘉丞食品工廠 6月菜單

日期	星期	樓層	主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量
6/2	一	3F	白飯/煮	香酥雞翅/炸	翡翠蒸蛋/蒸	三杯什錦/煮	青菜/炒	大白雞湯/煮	117	26	27	815
			白米120	雞翅50	翡翠適量雞蛋40	薑片1 九層塔1 米血35 黑輪20	青菜100	大白菜10 雞丁10				
6/3	二		柴魚酥飯/煮	高麗肉絲/炒	蜜汁雞/煮	鮮蝦捲/炸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	117	26	27	815
			柴魚酥適量 白米120	高麗菜25 肉絲35	蜜汁適量 雞肉50	鮮蝦捲*1	青菜100	海帶結10 大骨10				
6/4	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒙古炒雞/炒	玉米三色/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	117	26	27	815
			白米120	黑胡椒適量 豬排50	雞丁40 豆芽菜25	玉米30 紅蘿蔔15 毛豆仁適量	青菜100	大麥茶50 山粉圓10				
6/5	四		胚芽飯/煮	宮保翅腿/煮	貢丸肉燥/煮	蔥爆豆干/炒	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	117	26	27	815
			胚芽米10 白米110	翅腿*3 乾辣椒適量	貢丸20 肉燥30	洋蔥25 豆干45 芹菜適量	青菜100	冬瓜15 雞丁10				
6/6	五	蔥油拌飯/煮	泰式旗魚/煮	大瓜魚丸/煮	菇菇高麗菜/炒	青菜/炒	酸辣湯/煮	112	27	28	808	
		蔥油適量 白米120	旗魚片35 泰式醬適量	大黃瓜40 魚丸20	香菇10 金針菇20 高麗菜50	青菜100	蘿蔔15 豆腐20 雞蛋10					
6/9	一	4F	白飯/煮	香酥雞翅/炸	翡翠蒸蛋/蒸	三杯什錦/煮	青菜/炒	大白雞湯/煮	117	26	27	815
			白米120	雞翅50	翡翠適量雞蛋40	薑片1 九層塔1 米血35 黑輪20	青菜100	大白菜10 雞丁10				
6/10	二		柴魚酥飯/煮	高麗肉絲/炒	蜜汁雞/煮	鮮蝦捲/炸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	117	26	27	815
			柴魚酥適量 白米120	高麗菜25 肉絲35	蜜汁適量 雞肉50	鮮蝦捲*1	青菜100	海帶結10 大骨10				
6/11	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒙古炒雞/炒	玉米三色/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	117	26	27	815
			白米120	黑胡椒適量 豬排50	雞丁40 豆芽菜25	玉米30 紅蘿蔔15 毛豆仁適量	青菜100	大麥茶50 山粉圓10				
6/12	四		胚芽飯/煮	宮保翅腿/煮	貢丸肉燥/煮	蔥爆豆干/炒	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	117	26	27	815
			胚芽米10 白米110	翅腿*3 乾辣椒適量	貢丸20 肉燥30	洋蔥25 豆干45 芹菜適量	青菜100	冬瓜15 雞丁10				
6/13	五	蔥油拌飯/煮	泰式旗魚/煮	大瓜魚丸/煮	菇菇高麗菜/炒	青菜/炒	酸辣湯/煮	112	27	28	808	
		蔥油適量 白米120	旗魚片35 泰式醬適量	大黃瓜40 魚丸20	香菇10 金針菇20 高麗菜50	青菜100	蘿蔔15 豆腐20 雞蛋10					
6/16	一	5F	白飯/煮	香酥雞翅/炸	翡翠蒸蛋/蒸	三杯什錦/煮	青菜/炒	大白雞湯/煮	117	26	27	815
			白米120	雞翅50	翡翠適量雞蛋40	薑片1 九層塔1 米血35 黑輪20	青菜100	大白菜10 雞丁10				
6/17	二		柴魚酥飯/煮	高麗肉絲/炒	蜜汁雞/煮	鮮蝦捲/炸	青菜/炒	海結大骨湯/煮	117	26	27	815
			柴魚酥適量 白米120	高麗菜25 肉絲35	蜜汁適量 雞肉50	鮮蝦捲*1	青菜100	海帶結10 大骨10				
6/18	三		白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蒙古炒雞/炒	玉米三色/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	117	26	27	815
			白米120	黑胡椒適量 豬排50	雞丁40 豆芽菜25	玉米30 紅蘿蔔15 毛豆仁適量	青菜100	大麥茶50 山粉圓10				
6/19	四		胚芽飯/煮	宮保翅腿/煮	貢丸肉燥/煮	蔥爆豆干/炒	青菜/炒	冬瓜雞湯/煮	117	26	27	815
			胚芽米10 白米110	翅腿*3 乾辣椒適量	貢丸20 肉燥30	洋蔥25 豆干45 芹菜適量	青菜100	冬瓜15 雞丁10				
6/20	五	蔥油拌飯/煮	泰式旗魚/煮	大瓜魚丸/煮	菇菇高麗菜/炒	青菜/炒	酸辣湯/煮	112	27	28	808	
		蔥油適量 白米120	旗魚片35 泰式醬適量	大黃瓜40 魚丸20	香菇10 金針菇20 高麗菜50	青菜100	蘿蔔15 豆腐20 雞蛋10					
6/23	一	2F+行政	白飯/煮	沙茶豬排/煮	三杯雞	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	竹筍龍骨湯/煮	113	26	27	799
			白米120	沙茶適量 豬排50	雞丁 薑片 九層塔	玉米101	青菜100	竹筍 龍骨				
6/24	二		胚芽飯/煮	麻油杏鮑菇雞/煮	韓式年糕燒肉/煮	翡翠燒賣/蒸	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	116	28	27	811
			胚芽米10 白米110	油適量 杏鮑菇20 雞10	肉片30 高麗菜	翡翠燒賣*1	青菜100	味噌適量 豆腐10				
6/25	三		鍋燒意麵	鹹酥雞柳+雞軟骨/炸	綜合豬滷味/煮	豆沙包/蒸	青菜/炒	鍋燒湯/煮	116	28	27	819
			意麵200	雞柳50 雞軟骨30	豬肉30 蘿蔔20 蒟蒻適量 魚蛋適量	豆沙包*1	青菜100	高麗菜20 火鍋料適量				
6/26	四		糙米飯/煮	BBQ雞排/烤	瓜仔肉/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	仙草蜜/煮	112	26	27	795
			糙米10 白米110	雞排50	碎花瓜適量 肉燥30	芹菜適量 豆干50	青菜100	仙草10				
6/27	五	白飯/煮	糖醋魚柳/煮	蔬菜蛋捲/煎	胡瓜蝦丸/煮	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	113	28	28	816	
		白米120	洋蔥25 虱目魚柳40	雞蛋50 蔬菜適量	胡瓜50 蝦丸適量	青菜100	將絲適量 海帶芽10					

嘉丞食品工廠#本公司一律使用國產臺灣豬肉，請安心食用