			德光	中學114年7/28-	8/15營養葷食菜單	好口	味食品廠技	是供		_	•		
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
7/28	_		白飯/煮	蔥爆肉片/炒	简茸燒雞/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	菜頭香菇湯/煮	103	30	28	784	五樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	雞肉/筍茸	冬粉/絞肉/蔬菜	青菜	蘿蔔/香菇					
7/29	=		芝麻飯/煮	蜜汁翅腿*2/烤	麻婆肉燥豆腐/燴	玉米火腿/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	99	32	29	785	五樓
		食材	白米/白芝麻/黑芝麻	生鮮翅小腿	豆腐/絞肉/蔥花	火腿丁/玉米粒	青菜	冬瓜/薑絲					
7/30	11	三章一Q日	白飯/煮	梅子雞/燒	蜜汁蝦捲+花枝丸/燒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	102	30	29	793	五樓
		食材	白米	雞肉/高麗菜/梅子	蝦捲/花枝丸	海帶/豆干	青菜	雞蛋/豆薯					
7/31	四		白飯/煮	黑胡椒醬豬柳/炒	紅絲炒蛋/炒	三杯百頁米血/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	31	28	792	五樓
		食材	白米	豬柳/洋蔥/黑胡椒醬	雞蛋/紅蘿蔔	百頁豆腐/米血	青菜	豆腐/味噌					
8/1	五		蔬菜炒麵/炒	香酥蝦排/炸	海帶結滷蛋/魯	酸菜麵腸/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	101	30	31	803	五樓
		食材	烏龍麵/蔬菜	蝦排	雞蛋/海帶結	麵腸/酸菜	青菜	茶包/奶粉					
8/4	_		白飯/煮	蔥爆肉片/炒	简茸燒雞/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	菜頭香菇湯/煮	103	30	28	784	二樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	雞肉/筍茸	冬粉/絞肉/蔬菜	青菜	蘿蔔/香菇					
8/5	1		芝麻飯/煮	蜜汁翅腿*2/烤	麻婆肉燥豆腐/燴	玉米火腿/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	99	32	29	785	二樓
		食材	白米/白芝麻/黑芝麻	生鮮翅小腿	豆腐/絞肉/蔥花	火腿丁/玉米粒	青菜	冬瓜/薑絲					
8/6	11	三章一Q日	白飯/煮	梅子雞/燒	蜜汁蝦捲+花枝丸/燒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	102	30	29	793	二樓
		食材	白米	雞肉/高麗菜/梅子	蝦捲/花枝丸	海帶/豆干	青菜	雞蛋/豆薯					
8/7	四		白飯/煮	黑胡椒醬豬柳/炒	紅絲炒蛋/炒	三杯百頁米血/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	31	28	792	二樓
		食材	白米	豬柳/洋蔥/黑胡椒醬	雞蛋/紅蘿蔔	百頁豆腐/米血	青菜	豆腐/味噌					
8/8	五		蔬菜炒麵/炒	蒲燒鯛魚/烤	海帶結滷蛋/魯	酸菜麵腸/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	101	32	27	775	二樓
		食材	烏龍麵/蔬菜	蒲燒鯛魚	雞蛋/海帶結	麵腸/酸菜	青菜	茶包/奶粉					
8/11	-		白飯/煮	蔥爆肉片/炒	简茸燒雞/燒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	菜頭香菇湯/煮	103	30	28	784	三樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	雞肉/筍茸	冬粉/絞肉/蔬菜	青菜	蘿蔔/香菇					
8/12	=		芝麻飯/煮	蜜汁翅腿*2/烤	麻婆肉燥豆腐/燴	玉米火腿/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	99	32	29	785	三樓
		食材	白米/白芝麻/黑芝麻	生鮮翅小腿	豆腐/絞肉/蔥花	火腿丁/玉米粒	青菜	冬瓜/薑絲					
8/13	Ξ	三章一Q日	白飯/煮	梅子雞/燒	蜜汁蝦捲+花枝丸/燒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	102	30	29	793	三樓
		食材	白米	雞肉/高麗菜/梅子	蝦捲/花枝丸	海帶/豆干	青菜	雞蛋/豆薯					
8/14	四		白飯/煮	黑胡椒醬豬柳/炒	紅絲炒蛋/炒	三杯百頁米血/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	104	31	28	792	三樓
		食材	白米	豬柳/洋蔥/黑胡椒醬	雞蛋/紅蘿蔔	百頁豆腐/米血	青菜	豆腐/味噌					
8/15	五		蔬菜炒麵/炒	香酥蝦排/炸	海帶結滷蛋/魯	酸菜麵腸/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	101	30	31	803	三樓
		食材	烏龍麵/蔬菜	蝦排	雞蛋/海帶結		青菜	茶包/奶粉					

營養師:劉睿倢 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~