

德光中學112年7-8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	糖類	蛋白質	脂肪	總熱量
2F	7/28	一	白米飯	蜜汁翅腿*2	肉燥嫩豆腐	紅絲炒蛋	炒青菜	冬菜冬粉雞湯	1.5	6.5	2.9	3	105	34.8	29.5	845
			白米	翅小腿	肉燥,豆腐	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	冬菜,冬粉,雞肉								
	7/29	二	白米飯	筍乾肉角	京醬雞柳	三杯豆干甜不辣	炒青菜	紫菜蛋花湯	1.5	6.4	3	3	104	35.3	30	845.5
			白米	筍乾,肉角	雞柳,蔬菜	豆干,甜不辣	青菜	紫菜,雞蛋								
	7/30	三	豆菜麵	去骨腿仁丁	客家小炒	奶皇包	炒青菜	鹽菜雞湯	1.2	7	2.7	3.2	111	34.1	29.5	866.5
			麵條,豆芽菜	腿仁	肉絲,豆干,乾魷魚	奶皇包	青菜	鹽菜,雞肉								
	7/31	四	芝麻飯	冬瓜排骨酥	春川炒雞	蔬菜冬粉	炒青菜	味噌豆腐湯	1.6	6.8	2.8	3	110	34.8	29	861
			白米,黑芝麻	排骨酥,冬瓜	雞肉,年糕,馬鈴薯,洋蔥	冬粉,高麗菜	青菜	豆腐,味噌								
	8/1	五	白米飯	糖醋魚片	滷蛋+油豆腐	什錦鮮蔬	炒青菜	冬瓜山粉圓	1.6	6.3	2.7	3	103	33.1	28.5	818.5
			白米	鮮魚片,糖醋醬	雞蛋,油豆腐	高麗菜,杏鮑菇,麵輪	青菜	山粉圓,冬瓜糖磚								
3F	8/4	一	白米飯	蜜汁翅腿*2	肉燥嫩豆腐	紅絲炒蛋	炒青菜	冬菜冬粉雞湯	1.5	6.5	2.9	3	105	34.8	29.5	845
			白米	翅小腿	肉燥,豆腐	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	冬菜,冬粉,雞肉								
	8/5	二	白米飯	筍乾肉角	京醬雞柳	三杯豆干甜不辣	炒青菜	紫菜蛋花湯	1.5	6.4	3	3	104	35.3	30	845.5
			白米	筍乾,肉角	雞柳,蔬菜	豆干,甜不辣	青菜	紫菜,雞蛋								
	8/6	三	豆菜麵	去骨腿仁丁	客家小炒	奶皇包	炒青菜	鹽菜雞湯	1.2	7	2.7	3.2	111	34.1	29.5	866.5
			麵條,豆芽菜	腿仁	肉絲,豆干,乾魷魚	奶皇包	青菜	鹽菜,雞肉								
	8/7	四	芝麻飯	冬瓜排骨酥	春川炒雞	蔬菜冬粉	炒青菜	味噌豆腐湯	1.6	6.8	2.8	3	110	34.8	29	861
			白米,黑芝麻	排骨酥,冬瓜	雞肉,年糕,馬鈴薯,洋蔥	冬粉,高麗菜	青菜	豆腐,味噌								
	8/8	五	白米飯	糖醋魚片	滷蛋+油豆腐	什錦鮮蔬	炒青菜	冬瓜山粉圓	1.6	6.3	2.7	3	103	33.1	28.5	818.5
			白米	鮮魚片,糖醋醬	雞蛋,油豆腐	高麗菜,杏鮑菇,麵輪	青菜	山粉圓,冬瓜糖磚								
4F	8/11	一	白米飯	蜜汁翅腿*2	肉燥嫩豆腐	紅絲炒蛋	炒青菜	冬菜冬粉雞湯	1.5	6.5	2.9	3	105	34.8	29.5	845
			白米	翅小腿	肉燥,豆腐	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	冬菜,冬粉,雞肉								
	8/12	二	白米飯	筍乾肉角	京醬雞柳	三杯豆干甜不辣	炒青菜	紫菜蛋花湯	1.5	6.4	3	3	104	35.3	30	845.5
			白米	筍乾,肉角	雞柳,蔬菜	豆干,甜不辣	青菜	紫菜,雞蛋								
	8/13	三	豆菜麵	去骨腿仁丁	客家小炒	奶皇包	炒青菜	鹽菜雞湯	1.2	7	2.7	3.2	111	34.1	29.5	866.5
			麵條,豆芽菜	腿仁	肉絲,豆干,乾魷魚	奶皇包	青菜	鹽菜,雞肉								
	8/14	四	芝麻飯	冬瓜排骨酥	春川炒雞	蔬菜冬粉	炒青菜	味噌豆腐湯	1.6	6.8	2.8	3	110	34.8	29	861
			白米,黑芝麻	排骨酥,冬瓜	雞肉,年糕,馬鈴薯,洋蔥	冬粉,高麗菜	青菜	豆腐,味噌								
	8/15	五	白米飯	糖醋魚片	滷蛋+油豆腐	什錦鮮蔬	炒青菜	冬瓜山粉圓	1.6	6.3	2.7	3	103	33.1	28.5	818.5
			白米	鮮魚片,糖醋醬	雞蛋,油豆腐	高麗菜,杏鮑菇,麵輪	青菜	山粉圓,冬瓜糖磚								

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