

德光中學114年7-8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	7/28	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	##	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				
	7/29	二	白米飯/煮	烤雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	味噌湯/煮	##	25	24	828
			白米	雞排	雞蛋.豬肉	車輪.蔬菜	青菜	豆腐.柴魚片				
	7/30	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	##	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				
	7/31	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	##	25	24	820
			白米	豬肉	翅腿	筍絲.木耳.雞蛋	青菜	蘿蔔.貢丸片				
	8/1	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	##	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					
5F	8/4	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	##	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				
	8/5	二	白米飯/煮	烤雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	味噌湯/煮	##	25	24	828
			白米	雞排	雞蛋.豬肉	車輪.蔬菜	青菜	豆腐.柴魚片				
	8/6	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	##	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				
	8/7	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	##	25	24	820
			白米	豬肉	翅腿	筍絲.木耳.雞蛋	青菜	蘿蔔.貢丸片				
	8/8	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	##	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					
2F	8/11	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	##	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				
	8/12	二	白米飯/煮	烤雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	味噌湯/煮	##	25	24	828
			白米	雞排	雞蛋.豬肉	車輪.蔬菜	青菜	豆腐.柴魚片				
	8/13	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	##	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				
	8/14	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	##	25	24	820
			白米	豬肉	翅腿	筍絲.木耳.雞蛋	青菜	蘿蔔.貢丸片				
	8/15	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	##	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					

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉

\*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