

| 德光中學114年9/1-9/30營養葷食菜單 |      |    |          |         |            |            |           |       |         |     |     |    |     | 好口味食品廠提供 |  |  |  |
|------------------------|------|----|----------|---------|------------|------------|-----------|-------|---------|-----|-----|----|-----|----------|--|--|--|
| 樓層                     | 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  |          |  |  |  |
| 四樓                     | 9/1  | 一  |          | 白飯/煮    | 滷雞翅/魯      | 榨菜肉絲甜不辣絲/炒 | 沙茶白菜花枝丸/燴 | 炒青菜/炒 | 玉米蛋花湯/煮 | 108 | 28  | 29 | 805 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 雞翅         | 肉絲.甜不辣絲.炸菜 | 白菜/花枝丸    | 青菜    | 雞蛋.玉米粒  |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/2  | 二  |          | 小米飯/煮   | 鐵路豬排/煎     | 肉燥福州丸/魯    | 洋蔥炒蛋/炒    | 炒青菜/炒 | 冬菜冬粉湯/煮 | 101 | 30  | 29 | 785 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米.小米   | 鐵路豬排       | 福州丸.絞肉     | 雞蛋.洋蔥     | 青菜    | 冬粉.冬菜   |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/3  | 三  | 三章一Q日    | 白飯/煮    | 瓜仔雞/燒      | 油菜肉片/炒     | 干貝酥/炸     | 炒青菜/炒 | 紫菜蛋花湯/煮 | 101 | 30  | 29 | 793 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 雞肉.花瓜.蘿蔔   | 豬肉片.油菜     | 干貝酥       | 青菜    | 雞蛋.紫菜   |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/4  | 四  |          | 白飯/煮    | 打拋肉/炒      | 芝麻翅腿/烤     | 筍絲魚羹條/炒   | 炒青菜/炒 | 冬瓜茶/煮   | 104 | 30  | 28 | 788 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 絞肉.豆干.洋蔥   | 翅小腿        | 魚羹條.筍絲    | 青菜    | 冬瓜糖磚    |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/5  | 五  |          | 蔬菜魚板粥/煮 | 虱目魚排/炸     | 紅燒油豆腐/紅燒   | 鮮奶饅頭/蒸    | 炒青菜/炒 |         | 104 | 32  | 31 | 823 |          |  |  |  |
|                        |      | 食材 | 白米.青菜.魚板 | 虱目魚排    | 油豆腐.筍片     | 鮮奶饅頭       | 青菜        |       |         |     |     |    |     |          |  |  |  |
| 五樓                     | 9/8  | 一  |          | 白飯/煮    | 滷雞翅/魯      | 榨菜肉絲甜不辣絲/炒 | 沙茶白菜花枝丸/燴 | 炒青菜/炒 | 玉米蛋花湯/煮 | 108 | 28  | 29 | 805 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 雞翅         | 肉絲.甜不辣絲.炸菜 | 白菜/花枝丸    | 青菜    | 雞蛋.玉米粒  |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/9  | 二  |          | 小米飯/煮   | 鐵路豬排/煎     | 肉燥福州丸/魯    | 洋蔥炒蛋/炒    | 炒青菜/炒 | 冬菜冬粉湯/煮 | 101 | 30  | 29 | 785 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米.小米   | 鐵路豬排       | 福州丸.絞肉     | 雞蛋.洋蔥     | 青菜    | 冬粉.冬菜   |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/10 | 三  | 三章一Q日    | 白飯/煮    | 瓜仔雞/燒      | 油菜肉片/炒     | 干貝酥/炸     | 炒青菜/炒 | 紫菜蛋花湯/煮 | 101 | 30  | 29 | 793 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 雞肉.花瓜.蘿蔔   | 豬肉片.油菜     | 干貝酥       | 青菜    | 雞蛋.紫菜   |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/11 | 四  |          | 白飯/煮    | 打拋肉/炒      | 芝麻翅腿/烤     | 筍絲魚羹條/炒   | 炒青菜/炒 | 冬瓜茶/煮   | 104 | 30  | 28 | 788 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 絞肉.豆干.洋蔥   | 翅小腿        | 魚羹條.筍絲    | 青菜    | 冬瓜糖磚    |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/12 | 五  |          | 蔬菜魚板粥/煮 | 虱目魚排/炸     | 紅燒油豆腐/紅燒   | 鮮奶饅頭/蒸    | 炒青菜/炒 |         | 104 | 32  | 31 | 823 |          |  |  |  |
|                        |      | 食材 | 白米.青菜.魚板 | 虱目魚排    | 油豆腐.筍片     | 鮮奶饅頭       | 青菜        |       |         |     |     |    |     |          |  |  |  |
| 二樓                     | 9/15 | 一  |          | 白飯/煮    | 滷雞翅/魯      | 冬瓜魚丸/紅燒    | 菜脯炒蛋/炒    | 炒青菜/炒 | 玉米蛋花湯/煮 | 103 | 30  | 28 | 784 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 雞翅         | 魚丸/冬瓜      | 雞蛋/菜脯     | 青菜    | 雞蛋.玉米粒  |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/16 | 二  |          | 小米飯/煮   | 京醬肉絲/炒     | 義式肉醬雞肉丸/燉  | 紅燒油豆腐/紅燒  | 炒青菜/炒 | 冬菜冬粉湯/煮 | 99  | 32  | 29 | 785 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米.小米   | 肉絲/蔬菜      | 雞肉丸/茄汁肉醬   | 油豆腐.筍片    | 青菜    | 冬粉.冬菜   |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/17 | 三  | 三章一Q日    | 白飯/煮    | 蜜汁翅腿*2/烤   | 咖哩肉片/炒     | 西芹甜不辣/炒   | 炒青菜/炒 | 紫菜蛋花湯/煮 | 102 | 30  | 29 | 793 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 翅小腿        | 豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔 | 黑輪/西芹     | 青菜    | 雞蛋.紫菜   |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/18 | 四  |          | 白飯/煮    | 鐵路豬排/煎     | 翡翠蒸蛋/蒸     | 筍絲魚羹條/炒   | 炒青菜/炒 | 冬瓜茶/煮   | 104 | 31  | 28 | 792 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 鐵路豬排       | 雞蛋/翡翠      | 魚羹條.筍絲    | 青菜    | 冬瓜糖磚    |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/19 | 五  |          | 蔬菜魚板粥/煮 | 虱目魚排/炸     | 滷蛋/魯       | 鮮奶饅頭/蒸    | 炒青菜/炒 |         | 101 | 30  | 31 | 803 |          |  |  |  |
|                        |      | 食材 | 白米.青菜.魚板 | 虱目魚排    | 雞蛋         | 鮮奶饅頭       | 青菜        |       |         |     |     |    |     |          |  |  |  |
| 三樓                     | 9/22 | 一  |          | 白飯/煮    | 滷雞翅/魯      | 榨菜肉絲甜不辣絲/炒 | 沙茶白菜花枝丸/燴 | 炒青菜/炒 | 玉米蛋花湯/煮 | 108 | 28  | 29 | 805 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 雞翅         | 肉絲.甜不辣絲.炸菜 | 白菜/花枝丸    | 青菜    | 雞蛋.玉米粒  |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/23 | 二  |          | 小米飯/煮   | 鐵路豬排/煎     | 肉燥福州丸/魯    | 洋蔥炒蛋/炒    | 炒青菜/炒 | 冬菜冬粉湯/煮 | 101 | 30  | 29 | 785 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米.小米   | 鐵路豬排       | 福州丸.絞肉     | 雞蛋.洋蔥     | 青菜    | 冬粉.冬菜   |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/24 | 三  | 三章一Q日    | 白飯/煮    | 瓜仔雞/燒      | 油菜肉片/炒     | 干貝酥/炸     | 炒青菜/炒 | 紫菜蛋花湯/煮 | 101 | 30  | 29 | 793 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 雞肉.花瓜.蘿蔔   | 豬肉片.油菜     | 干貝酥       | 青菜    | 雞蛋.紫菜   |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/25 | 四  |          | 白飯/煮    | 打拋肉/炒      | 芝麻翅腿/烤     | 筍絲魚羹條/炒   | 炒青菜/炒 | 冬瓜茶/煮   | 104 | 30  | 28 | 788 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米      | 絞肉.豆干.洋蔥   | 翅小腿        | 魚羹條.筍絲    | 青菜    | 冬瓜糖磚    |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/26 | 五  |          | 蔬菜魚板粥/煮 | 虱目魚排/炸     | 紅燒油豆腐/紅燒   | 鮮奶饅頭/蒸    | 炒青菜/炒 |         | 104 | 32  | 31 | 823 |          |  |  |  |
|                        |      | 食材 | 白米.青菜.魚板 | 虱目魚排    | 油豆腐.筍片     | 鮮奶饅頭       | 青菜        |       |         |     |     |    |     |          |  |  |  |
| 四樓                     | 9/29 | 一  |          | 教師節補假   |            |            |           |       |         |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       |         |            |            |           |       |         |     |     |    |     |          |  |  |  |
|                        | 9/30 | 二  |          | 胚芽飯/煮   | 咖哩雞/燴      | 熱狗+地瓜球/煎   | 筍絲木耳炒蛋/炒  | 炒青菜/炒 | 味噌湯/煮   | 104 | 32  | 29 | 805 |          |  |  |  |
|                        |      |    | 食材       | 白米.胚芽米  | 雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔 | 熱狗+地瓜球     | 雞蛋.木耳.筍絲  | 青菜    | 味噌.豆腐   |     |     |    |     |          |  |  |  |