

臺南市東區私立德光中學114 09.01-09.30菜單 嘉丞食品工廠

	日期	星期	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
老師區 +2F	9/1	一	刀削麵/炒	蜜汁雞/煮	沙茶高麗肉片/炒	三杯什錦/煮	青菜/炒	大黃瓜排骨湯	112	25	27	791
			刀削麵200 豆芽菜10 絞肉	洋蔥30雞丁60 蜜汁適量	沙茶 高麗段30 肉片30	杏鮑菇丁30 百頁豆腐35 薑片1 九	青菜70	大黃瓜 20排骨30				
	9/2	二	白飯/煮	青花肉絲	宮保雞/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	115	26	28	816
			白米120	青花45 肉絲40	乾辣椒 油花生5 雞丁40 米血	玉米20 雞蛋35	青菜70	薑絲1冬瓜10				
	9/3	三	燕麥飯/煮	咖哩雞柳/煮	醬爆豬肉/炒	香酥花枝丸/炸	青菜/炒	魚丸湯/煮	116	27	28	824
燕麥10 白米110			馬鈴薯35 紅蘿蔔25 雞柳	小瓜15 豬肉50	花枝丸*1豆腐35	青菜70	魚丸20 蘿蔔10					
9/4	四	雞魯肉絲飯DIY (細絲)	香酥雞翅/炸	油蔥滷肉/煮	白菜滷/炒	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	117	26	27	815	
		白米120 雞肉絲15	雞翅100	油蔥10 絞肉40	大白菜50	青菜70	豆薯10 大骨10					
9/5	五	香鬆飯/炒	糖醋魚柳/煮	芹香甜不辣/炒	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	112	27	28	808	
		香鬆適量 白米120	洋蔥30虱目魚柳45	芹香1甜不辣35	翡翠適量 雞蛋50	青菜70	綠豆20					
3F	9/8	一	刀削麵/炒	蜜汁雞/煮	沙茶高麗肉片/炒	三杯什錦/煮	青菜/炒	大黃瓜排骨湯	112	25	27	791
			刀削麵200 豆芽菜10 絞肉	洋蔥30雞丁60 蜜汁適量	沙茶 高麗段30 肉片30	杏鮑菇丁30 百頁豆腐35 薑片1 九	青菜70	大黃瓜 20排骨30				
	9/9	二	白飯/煮	青花肉絲	宮保雞/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	115	26	28	816
			白米120	青花45 肉絲40	乾辣椒 油花生5 雞丁40 米血	玉米20 雞蛋35	青菜70	薑絲1冬瓜10				
	9/10	三	燕麥飯/煮	咖哩雞柳/煮	醬爆豬肉/炒	香酥花枝丸/炸	青菜/炒	魚丸湯/煮	116	27	28	824
燕麥10 白米110			馬鈴薯35 紅蘿蔔25 雞柳	小瓜15 豬肉50	花枝丸*1豆腐35	青菜70	魚丸20 蘿蔔10					
9/11	四	雞魯肉絲飯DIY (細絲)	香酥雞翅/炸	油蔥滷肉/煮	白菜滷/炒	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	117	26	27	815	
		白米120 雞肉絲15	雞翅100	油蔥10 絞肉40	大白菜50	青菜70	豆薯10 大骨10					
9/12	五	香鬆飯/炒	糖醋魚柳/煮	芹香甜不辣/炒	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	112	27	28	808	
			香鬆適量 白米120	洋蔥30虱目魚柳45	芹香1甜不辣35	翡翠適量 雞蛋50	青菜70	綠豆20				
4F	9/15	一	刀削麵/炒	蜜汁雞/煮	沙茶高麗肉片/炒	三杯什錦/煮	青菜/炒	大黃瓜排骨湯	112	25	27	791
			刀削麵200 豆芽菜10 絞肉	洋蔥30雞丁60 蜜汁適量	沙茶 高麗段30 肉片30	杏鮑菇丁30 百頁豆腐35 薑片1 九	青菜70	大黃瓜 20排骨30				
	9/16	二	白飯/煮	青花肉絲	宮保雞/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	115	26	28	816
			白米120	青花45 肉絲40	乾辣椒 油花生5 雞丁40 米血	玉米20 雞蛋35	青菜70	薑絲1冬瓜10				
	9/17	三	燕麥飯/煮	咖哩雞柳/煮	醬爆豬肉/炒	香酥花枝丸/炸	青菜/炒	魚丸湯/煮	116	27	28	824
燕麥10 白米110			馬鈴薯35 紅蘿蔔25 雞柳	小瓜15 豬肉50	花枝丸*1豆腐35	青菜70	魚丸20 蘿蔔10					
9/18	四	雞魯肉絲飯DIY (細絲)	香酥雞翅/炸	油蔥滷肉/煮	白菜滷/炒	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	117	26	27	815	
		白米120 雞肉絲15	雞翅100	油蔥10 絞肉40	大白菜50	青菜70	豆薯10 大骨10					
9/19	五	香鬆飯/炒	糖醋魚柳/煮	芹香甜不辣/炒	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	112	27	28	808	
			香鬆適量 白米120	洋蔥30虱目魚柳45	芹香1甜不辣35	翡翠適量 雞蛋50	青菜70	綠豆20				
5F	9/22	一	刀削麵/炒	蜜汁雞/煮	沙茶高麗肉片/炒	三杯什錦/煮	青菜/炒	大黃瓜排骨湯	112	25	27	791
			刀削麵200 豆芽菜10 絞肉	洋蔥30雞丁60 蜜汁適量	沙茶 高麗段30 肉片30	杏鮑菇丁30 百頁豆腐35 薑片1 九	青菜70	大黃瓜 20排骨30				
	9/23	二	白飯/煮	青花肉絲	宮保雞/煮	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	115	26	28	816
			白米120	青花45 肉絲40	乾辣椒 油花生5 雞丁40 米血	玉米20 雞蛋35	青菜70	薑絲1冬瓜10				
	9/24	三	燕麥飯/煮	咖哩雞柳/煮	醬爆豬肉/炒	香酥花枝丸/炸	青菜/炒	魚丸湯/煮	116	27	28	824
燕麥10 白米110			馬鈴薯35 紅蘿蔔25 雞柳	小瓜15 豬肉50	花枝丸*1豆腐35	青菜70	魚丸20 蘿蔔10					
9/25	四	雞魯肉絲飯DIY (細絲)	香酥雞翅/炸	油蔥滷肉/煮	白菜滷/炒	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	117	26	27	815	
		白米120 雞肉絲15	雞翅100	油蔥10 絞肉40	大白菜50	青菜70	豆薯10 大骨10					
9/26	五	香鬆飯/炒	糖醋魚柳/煮	芹香甜不辣/炒	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	112	27	28	808	
			香鬆適量 白米120	洋蔥30虱目魚柳45	芹香1甜不辣35	翡翠適量 雞蛋50	青菜70	綠豆20				
老師區 +2F	9/29	一	調整放假									
	9/30	二	小米飯	茄汁肉片	花瓜雞	蔬菜冬粉	青菜/炒	檸檬愛玉	117	26	27	815
小米10 白米110			洋蔥 40肉片40	花瓜10 雞丁50	冬粉5 木耳1 紅蘿蔔10	青菜70	檸檬5 愛玉10					