

德光中學114年9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	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量					
5F	9/1	一	白米飯	咖哩腿仁丁	銀芽肉絲	翡翠燴蝦捲	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.6	6.3	2.8	3	102.5	33.8	29	826					
			白米	腿仁,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	肉絲,豆芽菜	蝦捲,翡翠	青菜	榨菜,金針菇													
	9/2	二	芝麻飯	麥克雞塊*3	回鍋肉	蔬菜拌寬粉	炒青菜	羅宋湯	1.7	6.8	2.8	3	110.5	34.9	29	863.5					
			白米,黑芝麻	麥克雞塊	肉片,豆干,高麗菜	寬粉,蔬菜	青菜	蕃茄,馬鈴薯,洋蔥													
	9/3	三	糙米飯	筍乾肉角	洋蔥雞丁	五味日式豆腐	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.7	6.1	3	3	100	34.9	30	829.5					
			白米,糙米	肉角,筍乾	雞肉,洋蔥	豆腐,五味醬	青菜	白蘿蔔,乾香菇													
	9/4	四	豆菜麵	香酥雞柳	蒙古炒肉	奶皇包	炒青菜	味噌豆腐湯	1.5	7.1	2.7	3	114	34.6	28.5	872					
			麵條,豆芽菜	雞柳	肉片,蔬菜	奶皇包	青菜	豆腐,味噌													
	9/5	五	葱油拌飯	糖醋鮮魚片	醬燒米血甜不辣	紅絲炒蛋	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.7	2	3.2	108	28.9	26	800.5					
蔬食日		白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	米血,甜不辣	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	粉圓,冬瓜糖磚														
2F+行政	9/8	一	白米飯	咖哩腿仁丁	銀芽肉絲	翡翠燴蝦捲	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.6	6.3	2.8	3	102.5	33.8	29	826					
			白米	腿仁,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	肉絲,豆芽菜	蝦捲,翡翠	青菜	榨菜,金針菇													
	9/9	二	芝麻飯	麥克雞塊*3	回鍋肉	蔬菜拌寬粉	炒青菜	羅宋湯	1.7	6.8	2.8	3	110.5	34.9	29	863.5					
			白米,黑芝麻	麥克雞塊	肉片,豆干,高麗菜	寬粉,蔬菜	青菜	蕃茄,馬鈴薯,洋蔥													
	9/10	三	糙米飯	筍乾肉角	洋蔥雞丁	五味日式豆腐	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.7	6.1	3	3	100	34.9	30	829.5					
			白米,糙米	肉角,筍乾	雞肉,洋蔥	豆腐,五味醬	青菜	白蘿蔔,乾香菇													
	9/11	四	豆菜麵	香酥雞柳	蒙古炒肉	奶皇包	炒青菜	味噌豆腐湯	1.5	7.1	2.7	3	114	34.6	28.5	872					
			麵條,豆芽菜	雞柳	肉片,蔬菜	奶皇包	青菜	豆腐,味噌													
	9/12	五	葱油拌飯	糖醋鮮魚片	醬燒米血甜不辣	紅絲炒蛋	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.7	2	3.2	108	28.9	26	800.5					
蔬食日		白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	米血,甜不辣	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	粉圓,冬瓜糖磚														
3F	9/15	一	白米飯	咖哩腿仁丁	銀芽肉絲	翡翠燴蝦捲	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.6	6.3	2.8	3	102.5	33.8	29	826					
			白米	腿仁,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	肉絲,豆芽菜	蝦捲,翡翠	青菜	榨菜,金針菇													
	9/16	二	芝麻飯	麥克雞塊*3	回鍋肉	蔬菜拌寬粉	炒青菜	羅宋湯	1.7	6.8	2.8	3	110.5	34.9	29	863.5					
			白米,黑芝麻	麥克雞塊	肉片,豆干,高麗菜	寬粉,蔬菜	青菜	蕃茄,馬鈴薯,洋蔥													
	9/17	三	糙米飯	筍乾肉角	洋蔥雞丁	五味日式豆腐	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.7	6.1	3	3	100	34.9	30	829.5					
			白米,糙米	肉角,筍乾	雞肉,洋蔥	豆腐,五味醬	青菜	白蘿蔔,乾香菇													
	9/18	四	豆菜麵	香酥雞柳	蒙古炒肉	奶皇包	炒青菜	味噌豆腐湯	1.5	7.1	2.7	3	114	34.6	28.5	872					
			麵條,豆芽菜	雞柳	肉片,蔬菜	奶皇包	青菜	豆腐,味噌													
	9/19	五	葱油拌飯	糖醋鮮魚片	醬燒米血甜不辣	紅絲炒蛋	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.7	2	3.2	108	28.9	26	800.5					
蔬食日		白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	米血,甜不辣	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	粉圓,冬瓜糖磚														
4F	9/22	一	白米飯	咖哩腿仁丁	銀芽肉絲	翡翠燴蝦捲	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.6	6.3	2.8	3	102.5	33.8	29	826					
			白米	腿仁,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	肉絲,豆芽菜	蝦捲,翡翠	青菜	榨菜,金針菇													
	9/23	二	芝麻飯	麥克雞塊*3	回鍋肉	蔬菜拌寬粉	炒青菜	羅宋湯	1.7	6.8	2.8	3	110.5	34.9	29	863.5					
			白米,黑芝麻	麥克雞塊	肉片,豆干,高麗菜	寬粉,蔬菜	青菜	蕃茄,馬鈴薯,洋蔥													
	9/24	三	糙米飯	筍乾肉角	洋蔥雞丁	五味日式豆腐	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.7	6.1	3	3	100	34.9	30	829.5					
			白米,糙米	肉角,筍乾	雞肉,洋蔥	豆腐,五味醬	青菜	白蘿蔔,乾香菇													
	9/25	四	豆菜麵	香酥雞柳	蒙古炒肉	奶皇包	炒青菜	味噌豆腐湯	1.5	7.1	2.7	3	114	34.6	28.5	872					
			麵條,豆芽菜	雞柳	肉片,蔬菜	奶皇包	青菜	豆腐,味噌													
	9/26	五	葱油拌飯	糖醋鮮魚片	醬燒米血甜不辣	紅絲炒蛋	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.7	2	3.2	108	28.9	26	800.5					
蔬食日		白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	米血,甜不辣	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	粉圓,冬瓜糖磚														
5F	9/29	一	教師節補假不用餐																		
	9/30	二	小米飯	香雞排/炸	打拋肉/炒	什錦鮮蔬/煮	炒青菜	筍片排骨湯	1.8	6.1	3	3.2	100.5	35	31	841					
			白米,小米	生鮮香雞排	絞肉,豆干,洋蔥	高麗菜,杏鮑菇,紅蘿蔔	青菜	筍片,排骨													
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																					