

德光中學114年9月營養 葷 食菜單						久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔						
	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	膳類	蛋白質	脂肪	熱量
3F	9/1	一	涼麵/煮	椒鹽雞丁/炸	麻辣燙/煮	港式燒賣/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			麵條.蔬菜	雞丁	豆腐.海帶結.黑輪.蔬菜	燒賣	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	9/2	二	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥花枝丸/滷	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
			白米	豬肉.蔬菜	花枝丸.豬肉	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇				
	9/3	三	白米飯/煮	烤雞排/烤	蒼蠅頭/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞排	豆干.豆豉.豬肉	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	筍絲.肉絲				
	9/4	四	糙米飯/煮	芝麻豬排/烤	蠔油雞丁/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	126	25	25	829
			白米.糙米	豬排	雞丁.蔬菜	海帶芽.玉米粒.雞蛋	青菜	冬粉.冬菜				
	9/5	五	白米飯/煮	紅燒魚條/燒	家常豆腐/煮	時蔬甜不辣/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	23	27	831
	蔬食日		白米	魚條	豆腐.蔬菜	甜不辣.蔬菜	青菜	紅茶包				
4F	9/8	一	涼麵/煮	椒鹽雞丁/炸	麻辣燙/煮	港式燒賣/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			麵條.蔬菜	雞丁	豆腐.海帶結.黑輪.蔬菜	燒賣	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	9/9	二	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥花枝丸/滷	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
			白米	豬肉.蔬菜	花枝丸.豬肉	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇				
	9/10	三	白米飯/煮	烤雞排/烤	蒼蠅頭/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞排	豆干.豆豉.豬肉	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	筍絲.肉絲				
	9/11	四	糙米飯/煮	芝麻豬排/烤	蠔油雞丁/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	126	25	25	829
			白米.糙米	豬排	雞丁.蔬菜	海帶芽.玉米粒.雞蛋	青菜	冬粉.冬菜				
	9/12	五	白米飯/煮	紅燒魚條/燒	家常豆腐/煮	時蔬甜不辣/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	23	27	831
	蔬食日		白米	魚條	豆腐.蔬菜	甜不辣.蔬菜	青菜	紅茶包				
5F	9/15	一	涼麵/煮	椒鹽雞丁/炸	麻辣燙/煮	港式燒賣/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			麵條.蔬菜	雞丁	豆腐.海帶結.黑輪.蔬菜	燒賣	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	9/16	二	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥花枝丸/滷	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
			白米	豬肉.蔬菜	花枝丸.豬肉	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇				
	9/17	三	白米飯/煮	烤雞排/烤	蒼蠅頭/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞排	豆干.豆豉.豬肉	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	筍絲.肉絲				
	9/18	四	糙米飯/煮	芝麻豬排/烤	蠔油雞丁/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	126	25	25	829
			白米.糙米	豬排	雞丁.蔬菜	海帶芽.玉米粒.雞蛋	青菜	冬粉.冬菜				
	9/19	五	白米飯/煮	紅燒魚條/燒	家常豆腐/煮	時蔬甜不辣/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	23	27	831
	蔬食日		白米	魚條	豆腐.蔬菜	甜不辣.蔬菜	青菜	紅茶包				
2F	9/22	一	涼麵/煮	椒鹽雞丁/炸	麻辣燙/煮	港式燒賣/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			麵條.蔬菜	雞丁	豆腐.海帶結.黑輪.蔬菜	燒賣	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	9/23	二	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥花枝丸/滷	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
			白米	豬肉.蔬菜	花枝丸.豬肉	馬鈴薯.起司絲	青菜	蘿蔔.香菇				
	9/24	三	白米飯/煮	烤雞排/烤	蒼蠅頭/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞排	豆干.豆豉.豬肉	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	筍絲.肉絲				
	9/25	四	糙米飯/煮	芝麻豬排/烤	蠔油雞丁/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	126	25	25	829
			白米.糙米	豬排	雞丁.蔬菜	海帶芽.玉米粒.雞蛋	青菜	冬粉.冬菜				
	9/26	五	白米飯/煮	紅燒魚條/燒	家常豆腐/煮	時蔬甜不辣/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	124	23	27	831
	蔬食日		白米	魚條	豆腐.蔬菜	甜不辣.蔬菜	青菜	紅茶包				
3F	9/29	一	教師節補休									0
	9/30	二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	麥克雞塊*2/炸	拌粉條/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉.筍茸	雞塊	寬冬粉.蔬菜	青菜	蔬菜.鮮菇				

* 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