

德光中學114年12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	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量			
2F+行政	12/1	一	白米飯 白米	蜜汁翅腿*2/燒 翅小腿.蜜汁醬	筍干肉角/燒 豬肉.筍乾	三色豆炒蛋/炒 雞蛋.三色豆	炒青菜 青菜	紅白蘿蔔玉米湯 紅白蘿蔔.玉米	0	1.5	6.5	2.8	2.8	105	34.1	28	828.5	
	12/2	二	麥片飯 白米.麥片	青花雞柳/燒 雞柳.青花菜	洋蔥肉絲/燒 豬肉.洋蔥	蜜汁烤甜不辣/烤 甜不辣片.白芝麻	炒青菜 青菜	高麗豆腐湯 高麗菜.豆腐	0	1.8	6.4	2.7	2.8	105	33.5	27.5	821.5	
	12/3	三	白米飯 白米	紅燒豬排/滷 里肌豬排	梅子雞/燒 雞肉.高麗菜.梅醬	三杯米血杏鮑菇/炒 米血.杏鮑菇	炒青菜 青菜	榨菜金針菇湯 榨菜.金針菇	0	1.7	6.4	2.8	2.9	104.5	34.1	28.5	831	
	12/4	四	麻醬麵 麵條.麻醬.小黃瓜絲	菲力雞排/炸 菲力雞排	回鍋肉/炒 肉片.豆干.高麗菜	什錦鮮蔬/煮 高麗菜.杏鮑菇.白花菜.小車輪	炒青菜 青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.雞蛋	0	2	6.3	2.8	3	104.5	34.2	29	836	
	12/5	五	白米飯 白米	豆鼓蒸魚片/蒸 鮮魚片.豆鼓	咖哩魚蛋/燒 魚蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉	宮保豆腐/炒 豆腐.筍片.乾辣椒	炒青菜 青菜	大麥山粉圓 山粉圓.麥茶	0	1.5	6.7	2.8	3	108	34.5	29	851.5	
	蔬食日																	
	12/8	一	校慶補假不用餐															
3F	12/9	二	麥片飯 白米.麥片	青花雞柳/燒 雞柳.青花菜	洋蔥肉絲/燒 豬肉.洋蔥	蜜汁烤甜不辣/烤 甜不辣片.白芝麻	炒青菜 青菜	高麗豆腐湯 高麗菜.豆腐	0	1.8	6.4	2.7	2.8	105	33.5	27.5	821.5	
	12/10	三	白米飯 白米	紅燒豬排/滷 里肌豬排	梅子雞/燒 雞肉.高麗菜.梅醬	三杯米血杏鮑菇/炒 米血.杏鮑菇	炒青菜 青菜	榨菜金針菇湯 榨菜.金針菇	0	1.7	6.4	2.8	2.9	104.5	34.1	28.5	831	
	12/11	四	麻醬麵 麵條.麻醬.小黃瓜絲	菲力雞排/炸 菲力雞排	回鍋肉/炒 肉片.豆干.高麗菜	什錦鮮蔬/煮 高麗菜.杏鮑菇.白花菜.小車輪	炒青菜 青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.雞蛋	0	2	6.3	2.8	3	104.5	34.2	29	836	
	12/12	五	白米飯 白米	豆鼓蒸魚片/蒸 鮮魚片.豆鼓	咖哩魚蛋/燒 魚蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉	宮保豆腐/炒 豆腐.筍片.乾辣椒	炒青菜 青菜	大麥山粉圓 山粉圓.麥茶	0	1.5	6.7	2.8	3	108	34.5	29	851.5	
	蔬食日																	
	12/15	一	白米飯 白米	蜜汁翅腿*2/燒 翅小腿.蜜汁醬	筍干肉角/燒 豬肉.筍乾	三色豆炒蛋/炒 雞蛋.三色豆	炒青菜 青菜	紅白蘿蔔玉米湯 紅白蘿蔔.玉米	0	1.5	6.5	2.8	2.8	105	34.1	28	828.5	
4F	12/16	二	麥片飯 白米.麥片	青花雞柳/燒 雞柳.青花菜	洋蔥肉絲/燒 豬肉.洋蔥	蜜汁烤甜不辣/烤 甜不辣片.白芝麻	炒青菜 青菜	高麗豆腐湯 高麗菜.豆腐	0	1.8	6.4	2.7	2.8	105	33.5	27.5	821.5	
	12/17	三	白米飯 白米	紅燒豬排/滷 里肌豬排	梅子雞/燒 雞肉.高麗菜.梅醬	三杯米血杏鮑菇/炒 米血.杏鮑菇	炒青菜 青菜	榨菜金針菇湯 榨菜.金針菇	0	1.7	6.4	2.8	2.9	104.5	34.1	28.5	831	
	12/18	四	麻醬麵 麵條.麻醬.小黃瓜絲	菲力雞排/炸 菲力雞排	回鍋肉/炒 肉片.豆干.高麗菜	什錦鮮蔬/煮 高麗菜.杏鮑菇.白花菜.小車輪	炒青菜 青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.雞蛋	0	2	6.3	2.8	3	104.5	34.2	29	836	
	12/19	五	白米飯 白米	豆鼓蒸魚片/蒸 鮮魚片.豆鼓	咖哩魚蛋/燒 魚蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉	宮保豆腐/炒 豆腐.筍片.乾辣椒	炒青菜 青菜	大麥山粉圓 山粉圓.麥茶	0	1.5	6.7	2.8	3	108	34.5	29	851.5	
	蔬食日																	
	12/22	一	三島香鬆飯 白米.三島香鬆	五香魯豬排/魯 里肌豬排	奶香雞丁/燒 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	麻婆豆腐/燒 豆腐.豆瓣醬	炒青菜 青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜.高麗菜	0	1.5	6.5	3	2.9	105	35.5	29.5	848	
5F	12/23	二	白米飯 白米	三杯雞排/燒 雞排.三杯醬	肉燥滷蛋/滷 雞蛋.肉燥	雙菇豆菊大白菜/燴 大白菜.金針菇.杏鮑菇.豆菊	炒青菜 青菜	味噌豆腐湯 豆腐.柴魚片.味噌	0	1.7	6.1	3	2.8	100	34.9	29	820.5	
	12/24	三	小米飯 白米.小米	冬瓜排骨酥/燒 排骨.冬瓜	京醬雞柳/燒 雞柳.蔬菜	糖醋蝦捲/燒 蝦捲.糖醋醬	炒青菜 青菜	筍絲肉絲湯 筍絲.肉絲	0	1.8	6.2	2.9	2.9	102	34.5	29	827	
	12/25	四	行憲紀念日不用餐															
	12/26	五	蔥油拌飯 白米.蔥油	糖醋鮮魚片/燒 鮮魚片.糖醋醬	蕃茄豆腐蛋/燒 蕃茄.豆腐.雞蛋	蔬菜拌寬粉/炒 寬粉.蔬菜	炒青菜 青菜	珍珠奶茶 珍珠.紅茶包.奶精	0	1.5	6.5	2.5	3	105	32	27.5	815	
	蔬食日																	
2F+行政	12/29	一	三島香鬆飯 白米.三島香鬆	五香魯豬排/魯 里肌豬排	奶香雞丁/燒 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	麻婆豆腐/燒 豆腐.豆瓣醬	炒青菜 青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜.高麗菜	0	1.5	6.5	3	2.9	105	35.5	29.5	848	
	12/30	二	白米飯 白米	三杯雞排/燒 雞排.三杯醬	肉燥滷蛋/滷 雞蛋.肉燥	雙菇豆菊大白菜/燴 大白菜.金針菇.杏鮑菇.豆菊	炒青菜 青菜	味噌豆腐湯 豆腐.柴魚片.味噌	0	1.7	6.1	3	2.8	100	34.9	29	820.5	
	12/31	三	小米飯 白米.小米	冬瓜排骨酥/燒 排骨.冬瓜	京醬雞柳/燒 雞柳.蔬菜	糖醋蝦捲/燒 蝦捲.糖醋醬	炒青菜 青菜	筍絲肉絲湯 筍絲.肉絲	0	1.8	6.2	2.9	2.9	102	34.5	29	827	

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