

德光中學114年12/1-12/31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	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
五樓	12/1	一		白飯/煮	筍乾豬肉/魯	義式肉醬雞肉丸*2/煮	肉燥韭菜銀芽/燙	炒青菜/炒	當歸麵線湯/煮	103	30	29	793
			食材	白米	豬肉/筍干/蘿蔔	雞肉丸子	絞肉/豆芽菜/韭菜	青菜	麵線/當歸料				
	12/2	二		胚芽飯/煮	麻油米血雞/燒	肉燥油豆腐/魯	筍絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	99	32	28	776
			食材	白米/胚芽	米血/雞肉	油豆腐/絞肉	雞蛋/筍絲	青菜	肉絲/榨菜				
	12/3	三	三章-Q日	白飯/煮	酸菜豬排/煎	麻辣火鍋豬肉片/煮	咖哩花菜百頁豆腐/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	28	29	793
			食材	白米	豬排/酸菜	豬肉片/蘿蔔/火鍋料	百頁豆腐/白花菜	青菜	海帶芽/嫩薑絲				
	12/4	四		肉鬆芝麻飯/煮	塔香肉末/炒	蜜汁蝦捲+花枝丸/燒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	102	30	29	789
			食材	白米/芝麻/肉鬆	絞肉/洋蔥/九層塔	蝦捲/花枝丸	雞蛋/玉米粒/白K	青菜	味噌/豆腐				
12/5	五		白飯/煮	茄汁虱目魚排/炸	番茄豆腐蛋/炒	沙茶甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/煮	108	32	31	839	
		食材	白米	虱目魚排	雞蛋/豆腐/番茄	蔬菜/黑輪絲	青菜	檸檬/冬瓜糖磚					
二樓	12/8	一	校慶補假										
	12/9	二		胚芽飯/煮	麻油米血雞/燒	肉燥油豆腐/魯	筍絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	99	32	28	776
			食材	白米/胚芽	米血/雞肉	油豆腐/絞肉	雞蛋/筍絲	青菜	肉絲/榨菜				
	12/10	三	三章-Q日	白飯/煮	酸菜豬排/煎	麻辣火鍋豬肉片/煮	咖哩花菜百頁豆腐/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	28	29	793
			食材	白米	豬排/酸菜	豬肉片/蘿蔔/火鍋料	百頁豆腐/白花菜	青菜	海帶芽/嫩薑絲				
	12/11	四		肉鬆芝麻飯/煮	塔香肉末/炒	蜜汁蝦捲+花枝丸/燒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	102	30	29	789
		食材	白米/芝麻/肉鬆	絞肉/洋蔥/九層塔	蝦捲/花枝丸	雞蛋/玉米粒/白K	青菜	味噌/豆腐					
12/12	五		白飯/煮	茄汁虱目魚排/炸	番茄豆腐蛋/炒	沙茶甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/煮	108	32	31	839	
		食材	白米	虱目魚排	雞蛋/豆腐/番茄	蔬菜/黑輪絲	青菜	檸檬/冬瓜糖磚					
三樓	12/15	一		白飯/煮	筍乾豬肉/魯	義式肉醬雞肉丸*2/煮	肉燥韭菜銀芽/燙	炒青菜/炒	當歸麵線湯/煮	103	30	29	793
			食材	白米	豬肉/筍干/蘿蔔	雞肉丸子	絞肉/豆芽菜/韭菜	青菜	麵線/當歸料				
	12/16	二		胚芽飯/煮	麻油米血雞/燒	肉燥油豆腐/魯	筍絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	99	32	28	776
			食材	白米/胚芽	米血/雞肉	油豆腐/絞肉	雞蛋/筍絲	青菜	肉絲/榨菜				
	12/17	三	三章-Q日	白飯/煮	酸菜豬排/煎	麻辣火鍋豬肉片/煮	咖哩花菜百頁豆腐/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	28	29	793
			食材	白米	豬排/酸菜	豬肉片/蘿蔔/火鍋料	百頁豆腐/白花菜	青菜	海帶芽/嫩薑絲				
	12/18	四		肉鬆芝麻飯/煮	塔香肉末/炒	蜜汁蝦捲+花枝丸/燒	玉米炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	102	30	29	789
		食材	白米/芝麻/肉鬆	絞肉/洋蔥/九層塔	蝦捲/花枝丸	雞蛋/玉米粒/白K	青菜	味噌/豆腐					
12/19	五		白飯/煮	茄汁虱目魚排/炸	番茄豆腐蛋/炒	沙茶甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/煮	108	32	31	839	
		食材	白米	虱目魚排	雞蛋/豆腐/番茄	蔬菜/黑輪絲	青菜	檸檬/冬瓜糖磚					
四樓	12/22	一		白飯/煮	筍乾豬肉/魯	義式肉醬雞肉丸*2/煮	肉燥韭菜銀芽/燙	炒青菜/炒	當歸麵線湯/煮	103	30	29	793
			食材	白米	豬肉/筍干/蘿蔔	雞肉丸子	絞肉/豆芽菜/韭菜	青菜	麵線/當歸料				
	12/23	二		胚芽飯/煮	麻油米血雞/燒	肉燥油豆腐/魯	筍絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	99	32	28	776
			食材	白米/胚芽	米血/雞肉	油豆腐/絞肉	雞蛋/筍絲	青菜	肉絲/榨菜				
	12/24	三	三章-Q日	白飯/煮	酸菜豬排/煎	麻辣火鍋豬肉片/煮	咖哩花菜百頁豆腐/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	99	28	29	793
			食材	白米	豬排/酸菜	豬肉片/蘿蔔/火鍋料	百頁豆腐/白花菜	青菜	海帶芽/嫩薑絲				
	12/25	四	行憲紀念日放假										
12/26	五		白飯/煮	茄汁虱目魚排/炸	番茄豆腐蛋/炒	沙茶甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/煮	108	32	31	839	
		食材	白米	虱目魚排	雞蛋/豆腐/番茄	蔬菜/黑輪絲	青菜	檸檬/冬瓜糖磚					
五樓	12/29	一		白飯/煮	日式炸豬排/炸	茄汁雞肉/燒	魚板拌海帶芽/拌	炒青菜/炒	浮水魚羹湯/煮	105	28	31	811
			食材	白米	豬排	雞肉/小黃瓜/洋蔥/茄汁	海帶芽/魚板	青菜	魚羹條/筍絲/白菜				
	12/30	二		胚芽飯/煮	奶油玉米雞肉/燴	白菜獅子頭/燴	洋蔥培根炒蛋/炒	炒青菜/炒	香菇白菜湯/煮	101	30	29	785
			食材	白米/胚芽	馬鈴薯/雞肉	獅子頭/大白菜	雞蛋/培根/洋蔥	青菜	大白菜/香菇				
12/31	三		白飯/煮	蔥爆肉片/炒	蜜汁雞丁/炒	蔥爆豆干/炒	炒青菜/炒	蘿蔔黑輪湯/煮	106	32	29	813	
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	雞肉/地瓜	豆干片/青蔥	青菜	黑輪/蘿蔔					

營養師：劉睿健 營養字：007030 地址：台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~