

臺南市東區私立德光中學114年12月菜單 嘉丞食品工廠

樓層	日期	星期	主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	醃類	蛋白質	脂質	熱量
3樓	12/1	一	日式炒烏龍/炒	碳烤雞腿排/烤	沙茶肉絲/炒	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	127	32	28	888
			豆芽菜10 烏龍麵150 紅蘿蔔10	雞腿排30	洋蔥25 肉絲30 沙茶適量	黑糖小饅頭20	青菜70	味噌適量 豆腐10				
	12/2	二	芝麻飯/煮	蒜味肉片/炒	奶香雞肉/煮	小瓜黑輪/炒	青菜/炒	冬瓜山粉圓煮	125	32	28	880
			芝麻適量 白米120	高麗菜25 肉片30 蒜適量	奶油適量 雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔10 洋蔥15	小黃瓜20 黑輪15	青菜70	冬瓜茶50 山粉圓10				
	12/3	三	白飯/煮	豆芽雞肉絲/炒	筍干燉肉/煮	焗烤雙花/烤	青菜/炒	玉米雞湯/煮	122	28	28	852
			白米120	豆芽菜15 雞肉絲40	筍干25 肉丁30	花椰菜40 起士絲適量	青菜70	玉米10 雞丁10				
12/4	四	糙米飯/煮	黑胡椒豚肉/煮	三杯雞/炒	茶葉蛋/煮	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	135	27	32	936	
		白米110 糙米10	黑胡椒適量 豬肉50 洋蔥15	雞丁40 薑片1 九層塔1 米血20	雞蛋50	青菜70	豆薯10 大骨10					
12/5	五	蔥油拌飯/煮	香酥花枝蝦排/炸	什錦佃煮/煮	柴魚豆腐/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	125	30	25	845	
		蔥油醬汁適量 白米120	花枝蝦排50	海帶結20 小魚丸15 白蘿蔔30	柴魚片 豆腐50	青菜70	冬菜1 冬粉5					
4樓	12/8	一	德光校慶補假									
	12/9	二	芝麻飯/煮	蒜味肉片/炒	奶香雞肉/煮	小瓜黑輪/炒	青菜/炒	冬瓜山粉圓煮	125	32	28	880
			芝麻適量 白米120	高麗菜25 肉片30 蒜適量	奶油適量 雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔10 洋蔥15	小黃瓜20 黑輪15	青菜70	冬瓜茶50 山粉圓10				
	12/10	三	白飯/煮	豆芽雞肉絲/炒	筍干燉肉/煮	焗烤雙花/烤	青菜/炒	玉米雞湯/煮	122	28	28	852
			白米120	豆芽菜15 雞肉絲40	筍干25 肉丁30	花椰菜40 起士絲適量	青菜70	玉米10 雞丁10				
	12/11	四	糙米飯/煮	黑胡椒豚肉/煮	三杯雞/炒	茶葉蛋/煮	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	135	27	32	936
白米110 糙米10			黑胡椒適量 豬肉50 洋蔥15	雞丁40 薑片1 九層塔1 米血20	雞蛋50	青菜70	豆薯10 大骨10					
12/12	五	蔥油拌飯/煮	香酥花枝蝦排/炸	什錦佃煮/煮	柴魚豆腐/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	125	30	25	845	
		蔥油醬汁適量 白米120	花枝蝦排50	海帶結20 小魚丸15 白蘿蔔30	柴魚片 豆腐50	青菜70	冬菜1 冬粉5					
5樓	12/15	一	日式炒烏龍/炒	碳烤雞腿排/烤	沙茶肉絲/炒	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	127	32	28	888
			豆芽菜10 烏龍麵150 紅蘿蔔10	雞腿排30	洋蔥25 肉絲30 沙茶適量	黑糖小饅頭20	青菜70	味噌適量 豆腐10				
	12/16	二	芝麻飯/煮	蒜味肉片/炒	奶香雞肉/煮	小瓜黑輪/炒	青菜/炒	四神湯/煮	127	32	25	834
			芝麻適量 白米120	高麗菜25 肉片30 蒜適量	奶油適量 雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔10 洋蔥15	小黃瓜20 黑輪15	青菜70	四神適量 薏仁10 大骨10				
	12/17	三	白飯/煮	豆芽雞肉絲/炒	筍干燉肉/煮	焗烤雙花/烤	青菜/炒	玉米雞湯/煮	122	28	28	852
			白米120	豆芽菜15 雞肉絲40	筍干25 肉丁30	花椰菜40 起士絲適量	青菜70	玉米10 雞丁10				
12/18	四	糙米飯/煮	黑胡椒豚肉/煮	三杯雞/炒	茶葉蛋/煮	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	135	27	32	936	
		白米110 糙米10	黑胡椒適量 豬肉50 洋蔥15	雞丁40 薑片1 九層塔1 米血20	雞蛋50	青菜70	豆薯10 大骨10					
12/19	五	蔥油拌飯/煮	香酥花枝蝦排/炸	什錦佃煮/煮	柴魚豆腐/煮	青菜/炒	紅豆湯圓/煮	125	30	25	845	
		蔥油醬汁適量 白米120	花枝蝦排50	海帶結20 小魚丸15 白蘿蔔30	柴魚片 豆腐50	青菜70	湯圓 10 紅豆10					
2樓+行政	12/22	一	鍋燒意麵	鹹酥雞柳+雞軟骨/炸	綜合豬油味/煮	蜂蜜鬆餅/蒸	青菜/炒	鍋燒湯/煮	125	32	28	880
			意麵200	雞柳50 雞軟骨30	豬肉30 蘿蔔20 蒟蒻適量 魚蛋適量	蜂蜜適量 鬆餅50	青菜100	高麗菜20 火鍋料適量				
	12/23	二	糙米飯/煮	帶骨豬排/煮	麻油雞/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	燒仙草/煮	125	28	28	864
			糙米10 白米110	帶骨豬排50	麻油適量 高麗菜20 雞丁	芹菜適量 豆干50	青菜100	仙草50 珍珠5 綠豆5 薏仁5				
	12/24	三	白飯/煮	宮保翅腿/煮	滷蛋肉燥/煮	小瓜貢丸/炒	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	124	27	26	838
			白米120	翅腿*3 乾辣椒適量	雞蛋*1 肉燥30	小黃瓜30 貢丸片20	青菜100	薑絲適量 海帶芽10				
12/25	四	行憲紀念日不供餐										
12/26	五	蔥油拌飯/煮	糖醋魚柳/煮	大瓜魚丸/煮	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	酸辣湯/煮	125	31	33	921	
		蔥油適量 白米120	洋蔥25 虱目魚柳40	大黃瓜40 魚丸20	甜不辣35	青菜100	蘿蔔15 豆腐20 雞蛋10					
3樓	12/29	一	鍋燒意麵	鹹酥雞柳+雞軟骨/炸	綜合豬油味/煮	蜂蜜鬆餅/蒸	青菜/炒	鍋燒湯/煮	125	32	28	880
			意麵200	雞柳50 雞軟骨30	豬肉30 蘿蔔20 蒟蒻適量 魚蛋適量	蜂蜜適量 鬆餅50	青菜100	高麗菜20 火鍋料適量				
	12/30	二	糙米飯/煮	帶骨豬排/煮	麻油雞/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	燒仙草/煮	125	28	28	864
			糙米10 白米110	帶骨豬排50	麻油適量 高麗菜20 雞丁	芹菜適量 豆干50	青菜100	仙草50 珍珠5 綠豆5 薏仁5				
12/31	三	白飯/煮	宮保翅腿/煮	滷蛋肉燥/煮	小瓜貢丸/炒	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	124	27	26	838	
		白米120	翅腿*3 乾辣椒適量	雞蛋*1 肉燥30	小黃瓜30 貢丸片20	青菜100	薑絲適量 海帶芽10					