

德光中學115年3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		
4F	3/2	一	白米飯	梅汁翅腿*2/燒	肉燥油豆腐/燒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.5	6.4	2.8	2.8	104	33.9	28	821.5
			白米	翅小腿,梅醬	肉燥,豆腐	甜不辣,蔬菜	青菜	榨菜,金針菇								
	3/3	二	糙米飯	馬鈴薯燒雞/燒	回鍋肉/炒	韓式拌寬粉/拌	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	1.8	6.8	2.8	2.7	111	35	27.5	852.5
			白米,糙米	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	肉片,豆干,高麗菜	寬粉,韓辣粉,黃豆芽	青菜	蕃茄,洋蔥,高麗								
	3/4	三	白米飯	筍干肉角/燒	雞粒炒玉米/炒	關東煮/煮	炒青菜	鹽菜雞湯	1.6	6.5	2.8	2.7	106	34.2	27.5	826.5
			白米	肉角,筍乾	玉米粒,雞絞肉	豆腐,白蘿蔔,紅蘿蔔,小黑輪	青菜	鹽菜,雞肉								
	3/5	四	豆菜麵	香酥雞柳/炸	京醬肉絲/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	柴魚味噌湯	1.5	7	2.7	2.9	113	34.4	28	860.5
		麵條,豆芽菜	雞柳	肉絲,蔬菜	奶皇包	青菜	豆腐,柴魚片,味噌									
3/6	五	小米飯	樹仔蒸魚片/蒸	三杯豆干杏鮑菇/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	麥茶	1.7	6.2	2.8	2.7	102	33.7	27.5	808	
	蔬食日	白米,小米	鮮魚片,樹仔醬	豆干,杏鮑菇	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	大麥									
5F	3/9	一	白米飯	梅汁翅腿*2/燒	肉燥油豆腐/燒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.5	6.4	2.8	2.8	104	33.9	28	821.5
			白米	翅小腿,梅醬	肉燥,豆腐	甜不辣,蔬菜	青菜	榨菜,金針菇								
	3/10	二	糙米飯	馬鈴薯燒雞/燒	回鍋肉/炒	韓式拌寬粉/拌	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	1.8	6.8	2.8	2.7	111	35	27.5	852.5
			白米,糙米	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	肉片,豆干,高麗菜	寬粉,韓辣粉,黃豆芽	青菜	蕃茄,洋蔥,高麗								
	3/11	三	白米飯	筍干肉角/燒	雞粒炒玉米/炒	關東煮/煮	炒青菜	鹽菜雞湯	1.6	6.5	2.8	2.7	106	34.2	27.5	826.5
			白米	肉角,筍乾	玉米粒,雞絞肉	豆腐,白蘿蔔,紅蘿蔔,小黑輪	青菜	鹽菜,雞肉								
	3/12	四	豆菜麵	香酥雞柳/炸	京醬肉絲/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	柴魚味噌湯	1.5	7	2.7	2.9	113	34.4	28	860.5
		麵條,豆芽菜	雞柳	肉絲,蔬菜	奶皇包	青菜	豆腐,柴魚片,味噌									
3/13	五	小米飯	樹仔蒸魚片/蒸	三杯豆干杏鮑菇/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	麥茶	1.7	6.2	2.8	2.7	102	33.7	27.5	808	
	蔬食日	白米,小米	鮮魚片,樹仔醬	豆干,杏鮑菇	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	大麥									
2F+行政	3/16	一	白米飯	梅汁翅腿*2/燒	肉燥油豆腐/燒	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜	榨菜金針菇湯	1.5	6.4	2.8	2.8	104	33.9	28	821.5
			白米	翅小腿,梅醬	肉燥,豆腐	甜不辣,蔬菜	青菜	榨菜,金針菇								
	3/17	二	糙米飯	馬鈴薯燒雞/燒	回鍋肉/炒	韓式拌寬粉/拌	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	1.8	6.8	2.8	2.7	111	35	27.5	852.5
			白米,糙米	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	肉片,豆干,高麗菜	寬粉,韓辣粉,黃豆芽	青菜	蕃茄,洋蔥,高麗								
	3/18	三	白米飯	筍干肉角/燒	雞粒炒玉米/炒	關東煮/煮	炒青菜	鹽菜雞湯	1.6	6.5	2.8	2.7	106	34.2	27.5	826.5
			白米	肉角,筍乾	玉米粒,雞絞肉	豆腐,白蘿蔔,紅蘿蔔,小黑輪	青菜	鹽菜,雞肉								
	3/19	四	豆菜麵	香酥雞柳/炸	京醬肉絲/炒	奶皇包/蒸	炒青菜	柴魚味噌湯	1.5	7	2.7	2.9	113	34.4	28	860.5
		麵條,豆芽菜	雞柳	肉絲,蔬菜	奶皇包	青菜	豆腐,柴魚片,味噌									
3/20	五	小米飯	樹仔蒸魚片/蒸	三杯豆干杏鮑菇/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	麥茶	1.7	6.2	2.8	2.7	102	33.7	27.5	808	
	蔬食日	白米,小米	鮮魚片,樹仔醬	豆干,杏鮑菇	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	大麥									
3F	3/23	一	白米飯	蜜汁雞翅/燒	洋蔥肉絲/炒	宮保豆腐/炒	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.7	6.1	3	2.8	100	34.9	29	820.5
			白米	雞翅,蜜汁	肉絲,洋蔥	豆腐,筍片,乾辣椒	青菜	白蘿蔔,乾香菇								
	3/24	二	南瓜飯	高昇排骨/燒	梅子雞/燒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.5	6	3	2.9	97.5	34.5	29.5	813
			白米,南瓜	排骨,豆干	雞肉,高麗菜,梅醬	雞蛋,翡翠	青菜	乾紫菜,薑絲								
	3/25	三	白米飯	鮮蔬紅麴肉片/炒	雞米花肉羹/燒	韓式年糕小黑輪/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	1.8	6.7	2.7	2.9	110	34.1	28	847
			白米	青花菜,肉片,紅麴	肉羹,雞絞肉,大白菜	年糕,小黑輪,洋蔥,韓辣粉	青菜	筍絲,肉絲								
	3/26	四	義大利肉醬麵	綜合鹽酥雞/炸	壽喜燒/燒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	1.6	7.3	2.7	3	118	35.1	28.5	888.5
		麵條,絞肉,玉米粒,洋蔥,蕃茄醬	雞肉,彩椒,四季豆	肉片,金針菇,洋蔥,高麗菜	黑糖饅頭	青菜	南瓜,雞蛋,紅蘿蔔									
3/27	五	蔥油拌飯	糖醋鮮魚片/燒	咖哩魚丸/燒	蕃茄炒蛋/炒	炒青菜	冬瓜粉圓	1.5	6.5	2.7	2.9	105	33.4	28	825.5	
	蔬食日	白米,蔥油	鮮魚片,糖醋醬	虱目魚丸,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	雞蛋,蕃茄	青菜	粉圓,冬瓜糖磚									
4F	3/30	一	白米飯	蜜汁雞翅/燒	洋蔥肉絲/炒	宮保豆腐/炒	炒青菜	蘿蔔香菇湯	1.7	6.1	3	2.8	100	34.9	29	820.5
			白米	雞翅,蜜汁	肉絲,洋蔥	豆腐,筍片,乾辣椒	青菜	白蘿蔔,乾香菇								
	3/31	二	南瓜飯	高昇排骨/燒	梅子雞/燒	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	薑絲紫菜湯	1.5	6	3	2.9	97.5	34.5	29.5	813
		白米,南瓜	排骨,豆干	雞肉,高麗菜,梅醬	雞蛋,翡翠	青菜	乾紫菜,薑絲									

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

*本菜單有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、

芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品