

臺南市東區私立德光中學115年3月菜單

嘉丞食品工廠

	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
5F	3/2	一	大滷麵	鹹酥雞/炸	豬肉壽喜燒/煮	小魚豆干/炒	青菜/炒	大滷湯料	125	32	28	880
			油麵200	雞丁50 地瓜20	肉片30 高麗菜30 金針菇10	豆干50 丁香適量	青菜100	肉羹10 白蘿蔔10 紅蘿蔔10				
	3/3	二	白飯/煮	油菜肉絲/炒	宮保雞/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	味噌湯/煮	125	32	28	880
			白米120	油菜30 肉絲40	雞丁50 乾辣椒適量 油花生5	紅蘿蔔30 雞蛋50	青菜100	味噌適量 豆腐10				
	3/4	三	胚芽飯/煮	香烤翅腿/烤	南洋咖哩豬肉/煮	三杯什錦/煮	青菜/炒	高麗蛋花湯/煮	122	28	28	852
			胚芽米10 白米110	翅腿2隻	咖哩適量 豬肉片35 馬鈴薯20	杏鮑菇25 百頁豆腐40 小黑輪15	青菜100	高麗菜10 雞蛋15				
3/5	四	白飯/煮	蜜汁雞肉/煮	肉燥油豆腐/煮	紅絲白花/炒	青菜/炒	紅茶珍珠/煮	135	27	32	936	
		白米120	蜜汁適量 雞肉50	肉燥20 油豆腐55	白花菜50 紅絲10	青菜100	紅茶包適量 珍珠10					
3/6	五	白飯/煮	糖醋魚柳/煮	玉米蒸蛋/蒸	大瓜什錦/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	125	30	25	845	
		白米120	虱目魚柳40 洋蔥適量	玉米粒10 雞蛋50	大黃瓜50 紅蘿蔔10	青菜100	冬菜1 冬粉10					
2F+行政	3/9	一	大滷麵	鹹酥雞/炸	豬肉壽喜燒/煮	小魚豆干/炒	青菜/炒	大滷湯料	127	32	28	888
			油麵200	雞丁50 地瓜20	肉片30 高麗菜30 金針菇10	豆干50 丁香適量	青菜100	肉羹10 白蘿蔔10 紅蘿蔔10				
	3/10	二	白飯/煮	油菜肉絲/炒	宮保雞/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	味噌湯/煮	125	32	28	880
			白米120	油菜30 肉絲40	雞丁50 乾辣椒適量 油花生5	紅蘿蔔30 雞蛋50	青菜100	味噌適量 豆腐10				
	3/11	三	胚芽飯/煮	香烤翅腿/烤	南洋咖哩豬肉/煮	三杯什錦/煮	青菜/炒	高麗蛋花湯/煮	122	28	28	852
			胚芽米10 白米110	翅腿2隻	咖哩適量 豬肉片35 馬鈴薯20	杏鮑菇25 百頁豆腐40 小黑輪15	青菜100	高麗菜10 雞蛋15				
3/12	四	白飯/煮	蜜汁雞肉/煮	肉燥油豆腐/煮	紅絲白花/炒	青菜/炒	紅茶珍珠/煮	135	27	32	936	
		白米120	蜜汁適量 雞肉50	肉燥20 油豆腐55	白花菜50 紅絲10	青菜100	紅茶包適量 珍珠10					
3/13	五	白飯/煮	糖醋魚柳/煮	玉米蒸蛋/蒸	大瓜什錦/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	125	30	25	845	
		白米120	虱目魚柳40 洋蔥適量	玉米粒10 雞蛋50	大黃瓜50 紅蘿蔔10	青菜100	冬菜1 冬粉10					
3F	3/16	一	大滷麵	鹹酥雞/炸	豬肉壽喜燒/煮	小魚豆干/炒	青菜/炒	大滷湯料	127	32	28	888
			油麵200	雞丁50 地瓜20	肉片30 高麗菜30 金針菇10	豆干50 丁香適量	青菜100	肉羹10 白蘿蔔10 紅蘿蔔10				
	3/17	二	白飯/煮	油菜肉絲/炒	宮保雞/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	味噌湯/煮	125	32	28	880
			白米120	油菜30 肉絲40	雞丁50 乾辣椒適量 油花生5	紅蘿蔔30 雞蛋50	青菜100	味噌適量 豆腐10				
	3/18	三	胚芽飯/煮	香烤翅腿/烤	南洋咖哩豬肉/煮	三杯什錦/煮	青菜/炒	高麗蛋花湯/煮	122	28	28	852
			胚芽米10 白米110	翅腿2隻	咖哩適量 豬肉片35 馬鈴薯20	杏鮑菇25 百頁豆腐40 小黑輪15	青菜100	高麗菜10 雞蛋15				
3/19	四	白飯/煮	蜜汁雞肉/煮	肉燥油豆腐/煮	紅絲白花/炒	青菜/炒	紅茶珍珠/煮	135	27	32	936	
		白米120	蜜汁適量 雞肉50	肉燥20 油豆腐55	白花菜50 紅絲10	青菜100	紅茶包適量 珍珠10					
3/20	五	白飯/煮	糖醋魚柳/煮	玉米蒸蛋/蒸	大瓜什錦/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	125	30	25	845	
		白米120	虱目魚柳40 洋蔥適量	玉米粒10 雞蛋50	大黃瓜50 紅蘿蔔10	青菜100	冬菜1 冬粉10					
4F	3/23	一	白飯	帶骨豬排	咖哩雞	白菜滷	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	125	32	28	880
			白米120	帶骨豬排50	雞丁40 馬鈴薯25 紅蘿蔔10	木耳5 大白菜50	青菜100	玉米10 雞蛋10				
	3/24	二	刀削麵	酸菜雞肉/炒	肉片滷味/煮	焗烤地瓜/考	青菜/炒	綠豆湯/煮	125	30	25	845
			刀削麵200	雞肉50 酸菜適量	海帶20 百頁35 肉片30	地瓜55 起士絲5	青菜100	綠豆10 粉角10				
	3/25	三	小米飯	糖醋咕咕肉	蘿蔔燒雞/煮	香酥黑輪/炸	青菜/炒	酸辣湯/煮	122	28	28	852
			小米10 白米110	咕咕肉40 洋蔥20	白蘿蔔20 雞丁40	黑輪30 杏鮑菇丁40	青菜100	筍絲10 雞蛋10 豆腐10 木耳1				
3/26	四	白飯	BBQ烤雞排/烤	香菇肉燥蒸蛋	大瓜什錦/煮	青菜/炒	蔬菜湯/煮	135	27	32	936	
		白米120	雞排100	香菇5 肉燥20 雞蛋40	大黃瓜50 紅蘿蔔10	青菜100	南瓜10 番茄10 大白菜10					
3/27	五	柴魚酥飯/煮	香酥魚柳/炸	芹菜豆乾/炒	蘿蔔糕炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	125	30	25	845	
		柴魚酥適量 白米110	虱目魚柳50	豆干30 芹菜5	蘿蔔糕20 雞蛋40 豆芽菜10	青菜100	薑絲1 冬瓜20					
5F	3/30	一	白飯	帶骨豬排	咖哩雞	白菜滷	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	125	32	28	880
			白米120	帶骨豬排50	雞丁40 馬鈴薯25 紅蘿蔔10	木耳5 大白菜50	青菜100	玉米10 雞蛋10				
	3/31	二	刀削麵	酸菜雞肉/炒	肉片滷味/煮	焗烤地瓜/考	青菜/炒	綠豆湯/煮	125	28	28	864
刀削麵200			雞肉50 酸菜適量	海帶20 百頁35 肉片30	地瓜55 起士絲5	青菜100	綠豆10 粉角10					