



德光中學午餐菜單



素食

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜	副菜	湯點	營養成份
09/04	一	白飯	糖醋豆包	素榨菜肉絲	素肉燥地瓜葉	炒青菜	豆薯木耳湯	熱量：772 卡 醣類：101g 蛋白質：29g 脂肪：28g
09/05	二	小米飯	三色豆蒸蛋	塔香油腐	金菇南瓜	炒青菜	香菇蔬菜湯	熱量：795 卡 醣類：108g 蛋白質：30g 脂肪：27g
09/06	三	白飯	糖醋素雞丁	韓式泡菜豆腐	韓式寬冬粉	炒青菜	味噌豆腐湯	熱量：829 卡 醣類：110g 蛋白質：32g 脂肪：29g
09/07	四	芝麻飯	青椒豆干	茶葉蛋	百頁杏鮑菇	炒青菜	蔬菜蛋花湯	熱量：804 卡 醣類：108g 蛋白質：30g 脂肪：28g
09/08	五	胚芽飯	咖哩洋芋	素魚排	絲瓜豆皮	炒青菜	綠豆湯	熱量：807 卡 醣類：115g 蛋白質：26g 脂肪：27g