

# 德光中學午餐菜單

好口味

素食

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜	副菜	湯點	營養成
03/04	一	白飯	高麗菜素羊肉	筍乾麵輪	紅絲炒蛋	炒青菜	薑絲冬瓜湯	熱量：768 卡 醣類：101g 蛋白質：28g 脂肪：28g
03/05	二	胚芽飯	青花菜蒟蒻	素肉燥四角油豆腐	素肉絲銀芽	炒青菜	冬菜粉絲湯	熱量：813 卡 醣類：108g 蛋白質：30g 脂肪：29g
03/06	三	白飯	日式炸豆腐	咖哩洋芋	花生麵筋球	炒青菜	玉米蛋花湯	熱量：801 卡 醣類：105g 蛋白質：30g 脂肪：29g
03/07	四	海苔香鬆飯	素魚排	翡翠蒸蛋	素沙茶豆干片	炒青菜	榨菜金針菇湯	熱量：784 卡 醣類：101g 蛋白質：32g 脂肪：28g
03/08	五	白飯	韓式豆腐鍋	玉米奶酥 +地瓜條	芹菜黃豆芽	炒青菜	綠豆湯	熱量：805 卡 醣類：110g 蛋白質：26g 脂肪：29g