

| 臺南市東區私立德光中學素食菜單 |    |        |          |           |       |       | 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     | 脂肪   | 蛋白質  | 醣類  | 熱量    |
| 3/18            | 一  | 小米飯    | 蜜汁豆干     | 土豆麵筋      | 紫米捲   | 青菜    | 鮮菇湯    | 22   | 18   | 120 | 750   |
|                 |    | 小米 白米  | 豆干 香菇    | 花生 麵筋     | 紫米捲   | 青菜    | 金針菇大白菜 |      |      |     |       |
| 3/19            | 二  | 麻醬麵    | 素豆腐滷味    | 玉米筍長江豆    | 高麗菜捲  | 青菜    | 紅茶     | 21   | 17   | 115 | 717   |
|                 |    | 麵條     | 豆腐 速弭寫黑輪 | 玉米筍長江豆    | 高麗菜捲  | 青菜    | 紅茶     |      |      |     |       |
| 3/20            | 三  | 白飯     | 筍丁素肉燥    | 蔬菜蛋捲      | 彩椒青花  | 青菜    | 味噌湯    | 22.5 | 19.9 | 110 | 722.1 |
|                 |    | 白米     | 筍丁 素肉    | 紅蘿蔔 雞蛋    | 彩椒青花  | 青菜    | 味噌 豆腐  |      |      |     |       |
| 3/21            | 四  | 白飯     | 枸杞南瓜     | 蠔油杏鮑菇     | 豆皮冬粉  | 青菜    | 馬鈴薯湯   | 21.5 | 21   | 115 | 737.5 |
|                 |    | 白米     | 南瓜 枸杞    | 杏鮑菇 車輪    | 豆皮 冬粉 | 青菜    | 馬鈴薯 玉米 |      |      |     |       |
| 3/22            | 五  | 海苔飯    | 素客家小炒    | 豆薯三絲      | 海帶捲   | 青菜    | 薑絲冬瓜湯  | 25   | 20.3 | 121 | 790.2 |
|                 |    | 海苔粉 白米 | 豆干 芹菜    | 豆薯 木耳 紅蘿蔔 | 海帶捲   | 青菜    | 薑絲 冬瓜  |      |      |     |       |