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
5/13	一	白飯/煮	什錦蒲瓜/煮	彩椒杏鮑菇/炒	紫菜蛋捲/煎	青菜/炒	仙草蜜/煮	22	18	120	750
		白米120	蒲瓜50	彩椒10 杏鮑菇40	紫菜10 蛋30	青菜70	仙草1				
5/14	二	白飯/煮	紅蘿蔔絲炸/炸	毛豆紅藜麥/煮	什錦火鍋(高麗菜 凍豆腐)	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	21	17	115	717
		白米120	紅蘿蔔絲40	毛豆10 紅藜麥30	高麗菜30 凍豆腐25	青菜70	薑絲 1冬瓜 10				
5/15	三	炒烏龍麵/煮	三杯百頁/炒	清炒白花/炒	腐皮捲/蒸	青菜/炒	鮮菇湯/煮	22.5	19.9	110	722.1
		烏龍麵150 高麗菜15	百頁35 薑片 九層塔適量	白花50	腐皮捲25	青菜70	金針菇10				
5/16	四	素香鬆飯/煮	酸菜麵腸/炒	大瓜玉米/煮	高麗菜捲/蒸	青菜/炒	藥膳洋芋湯/煮	21.5	21	115	737.5
		素香鬆適量 白米120	酸菜 10麵腸30	大瓜 25玉米30	高麗菜捲30	青菜70	洋芋15				
5/17	五	五穀飯/煮	薑汁豆包/煮	南瓜炒蛋/炒	關東煮/煮	青菜/炒	紫菜湯/煮	25	20.3	121	790.2
		五穀米10 白米110	豆包50 薑汁適量	南瓜 20蛋30	白蘿蔔 20紅蘿蔔 15素米血15	青菜70	紫菜10				