



# 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
05/27	一	白飯	素炸雞塊	高麗菜素羊肉	什錦滷味	炒青菜	筍絲蛋花湯	熱量：806 卡 醣類：104g 蛋白質：30g 脂肪：30g
05/28	二	胚芽飯	五味醬豆腐	蔬菜煎蛋	木耳紅絲白菜	炒青菜	南瓜蔬菜湯	熱量：797 卡 醣類：102g 蛋白質：32g 脂肪：29g
05/29	三	芝麻飯	素肉排	滷豆干	玉米炒蛋	炒青菜	豆薯木耳湯	熱量：780 卡 醣類：102g 蛋白質：30g 脂肪：28g
05/30	四	白飯	素關東煮	翡翠蒸蛋	絲瓜冬粉	炒青菜	海帶芽豆腐 味噌湯	熱量：812 卡 醣類：110g 蛋白質：30g 脂肪：28g
05/31	五	炒飯	番茄豆腐蛋	素醃鵝	蔬菜素肉絲	炒青菜	金桔檸檬	熱量：837 卡 醣類：112g 蛋白質：32g 脂肪：29g