

德光中學午餐菜單

好口味素食菜單

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜	副菜	湯點	營養成份
06/24	一	白飯	素炸雞塊*2	海帶豆干	素螞蟻上樹	炒青菜	玉米蛋花湯	熱量：814 卡 醣類：108g 蛋白質：28g 脂肪：30g
06/25	二	小米飯	牛蒡排	香 Q 滷蛋	木耳大黃瓜	炒青菜	筍絲蛋花湯	熱量：785 卡 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：29g
06/26	三	芝麻飯	翡翠蒸蛋	滷豆干	素肉燥地瓜葉	炒青菜	蘿蔔海結湯	熱量：776 卡 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：28g
06/27	四	學期結束						
06/28	五	學期結束						