

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
7/29	一	白飯	牛蒡絲炸	滷蛋+秋葵	高麗鮮菇	青菜	海結蘿蔔湯	21	17	115	717
		白米	牛蒡絲	雞蛋 秋葵	高麗菜 鴻喜菇	青菜	海結 蘿蔔				
7/30	二	胚芽飯	腐皮捲	黃芽什錦	咖哩洋芋	青菜	冬菜冬粉湯	22.5	19.9	110	722
		胚芽米 白米	府疲倦	黃豆芽 年糕 茼蒿	咖哩適量 馬鈴薯	青菜	冬菜冬粉				
7/31	三	香鬆飯	蜜汁豆包	關東煮	大瓜炒蛋	青菜	洛神梅子	21.5	21	115	738
		香鬆白米	豆包	蘿蔔 玉米 素米血	大瓜 雞蛋	青菜	洛神 梅子				
8/1	四	素炒烏龍麵	三角豆腐+玉米筍	彩椒什錦	白花菜	青菜	筍絲蛋花湯	25	20.3	121	790
		烏龍麵 高麗菜 木耳	三角豆腐 玉米筍	木瓜絲 彩椒 金針菇	白花菜	青菜	筍絲 雞蛋				