

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
10/7	一	胚芽飯	香菇麵腸	天婦羅	筍絲炒蛋	青菜	蔬菜湯	22	18	120	750
		胚芽米 10白米110	香菇10麵腸20	紅蘿蔔絲50	筍絲15 木耳2	青菜	南瓜 10高麗菜10				
10/8	二	素沙茶炒飯	西芹車輪	海芽蛋捲	黃豆芽金針菇	青菜	四神湯	21	17	115	717
		紅蘿蔔 10玉米筍10白米120	西洋芹10 車輪20	海芽15 雞蛋40	黃豆芽20 金針菇30	青菜	四神適量 薏仁10				
10/9	三	芝麻飯	咖哩百頁	香炒蓮藕	大白菜	青菜	榨菜湯	22.5	19.9	110	722
		芝麻適量 白米120	百頁 咖哩適量	蓮藕 青龍適量	大白菜70	青菜	榨菜5 素肉10				
10/10	四	雙十連假不供餐									
10/11	五	素刀削麵	紅燒素牛	彩椒洋芋	酸菜腰花	青菜	酸辣湯	25	20.3	121	790
		刀削麵150 紅蘿蔔10 高麗菜10 素肉5	素牛 30紅白蘿蔔40	彩椒20馬鈴薯30	酸菜10 腰花30	青菜	豆腐10 筍絲10 雞蛋10				