

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
11/4	一	白飯	咖哩豆腐	翡翠蒸蛋	海根腰花	青菜/炒	剝皮辣椒菇湯/煮	15	16.8	70	482.2
		白米120	咖哩適量 豆腐80 紅蘿蔔10	翡翠適量 雞蛋50	海帶根20 腰花40	青菜100	高麗菜10 鮮菇10 剝皮辣椒適量				
11/5	二	香鬆飯/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	毛豆香菇玉米/炒	三杯百頁/炒	青菜/炒	金菇豆腐湯/煮	17.5	20.3	69.5	516.7
		香鬆適量 白米120	紅蘿蔔25 雞蛋50	毛豆15 香菇10 玉米45	蘆片 九層塔適量 百頁豆腐 35 素米血15	青菜60	金針菇10 豆腐10				
11/6	三	刀削麵/煮	素鮭魚排/蒸	炸醬筍片豆干/炒	高麗豆皮/炒	青菜/炒	冬瓜愛玉/煮	22.5	19.9	67.5	552.1
		素肉燥15 刀削麵150 木耳5	素鮭魚排50	筍片20 豆干50	高麗菜30 豆皮30	青菜60	冬瓜茶50 愛玉15				
11/7	四	麥片飯/煮	大白麵筋/煮	海帶捲+滷素雞/煮	鮮蔬年糕/炒	青菜/炒	南瓜濃湯/煮	17.5	16.5	67.5	493.5
		麥片10 白米110	大白菜25 麵筋15	海帶捲20 素雞30	黃豆芽10 年糕15	青菜60	南瓜10 紅蘿蔔10 馬鈴薯10 雞蛋10				
11/8	五	白飯	茄汁麵腸/煮	塔香蘿蔔蛋/炒	彩椒杏鮑菇/炒	青菜/炒	三絲湯/煮	17.5	20.3	69.5	516.7
		白米120	麵腸30 馬鈴薯40	九層塔適量 白蘿蔔25 雞蛋30	彩椒適量 杏鮑菇40	青菜60	豆薯絲10 紅蘿蔔5 木耳2				