

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	醣類	熱量
12/2	一	白飯/煮	玉米奶酥/炸	酸菜麵腸/炒	針菇大白/煮	炒青菜/炒	芒果愛玉/煮	15	17	70	482
		白米100	玉米奶酥30	酸菜10 麵腸25	金針菇20 大白菜60	青菜100	芒果汁50 愛玉10				
12/3	二	胚芽飯/煮	三杯油豆腐/煮	蔬菜冬粉/炒	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌湯/煮	18	20	70	517
		胚芽米10 白米90	薑片1 九層塔1 油豆腐85	冬粉25 木耳5 紅蘿蔔10	海帶芽10 雞蛋40	青菜100	味噌適量 白蘿蔔20				
12/4	三	素炒麵/炒	高麗佃煮/煮	履歷地瓜條/蒸	秀珍菇豆薯/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	23	20	68	552
		麵條150 紅蘿蔔10 木耳5 高麗菜15	高麗菜35 素米血20 豆皮20	地瓜35	秀珍菇15 豆薯45	青菜100	南瓜10 番茄適量				
12/5	四	小米飯/煮	蘿蔔車輪/煮	照燒百頁/煮	彩椒豆芽/炒	炒青菜/炒	皇帝豆湯/煮	18	17	68	494
		小米10 白米90	白蘿蔔40 車輪30	百頁豆腐35 筍片20 紅蘿蔔10	彩椒10 豆芽70	青菜100	皇帝豆10 馬鈴薯15				
12/6	五	白飯/煮	毛豆彩粒粒/炒	焗烤南瓜/烤	海帶捲/煮	炒青菜/炒	芹香蘿蔔湯/煮	18	20	70	517
		白米100	毛豆仁15 紅蘿蔔小丁10 紅薯麥適量 玉米粒20 豆干小丁40	南瓜50 起士絲適量	海帶捲25	青菜100	芹菜1 白蘿蔔10				