



德光高中午餐菜單



素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯點	營養成份
2/26	一	白米飯	咖哩肉角	彩椒 糖醋豆包	豆豉豆腐	炒青菜	榨菜 金針菇湯	熱量：805 大卡 醣類：102g 蛋白質：31g 脂肪：30g
2/27	二	麥片飯	山藥藥膳 雞丁	塔香紫茄	枸杞南瓜	炒青菜	鮮菇湯	熱量：720 大卡 醣類：110g 蛋白質：22g 脂肪：21g
2/28	三		不	用	餐			
2/29	四	白米飯	紅燒百頁 麵輪	椒鹽 杏鮑菇	紅絲炒蛋	炒青菜	蘿蔔 玉米湯	熱量：817 大卡 醣類：105g 蛋白質：32g 脂肪：30g
3/1	五	炒米粉 麵	三杯 黑豆干	粉皮 小黃瓜	銀絲卷 +煉乳	炒青菜	紅棗 白木耳湯	熱量：836 大卡 醣類：120g 蛋白質：27g 脂肪：28g