

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
4/15	一	白飯	腐皮捲	紅絲青椒	奶油玉米	青菜	當歸湯	22	18	120	750
		白米	腐皮捲	紅絲 青椒	奶油 玉米 素火腿	青菜	當歸 麵線 高麗菜				
4/16	二	南瓜米粉	芹菜豆包	什錦鮮蔬	荷包蛋	青菜	青木瓜湯	21	17	115	717
		南瓜 米粉	芹菜 豆包	杏鮑菇 彩椒	荷包蛋	青菜	青木瓜				
4/17	三	白飯	素鹹酥雞	醬燒什錦	豆豉苦瓜	青菜	胡瓜湯	22.5	19.9	110	722
		白米	素雞 地瓜 四季豆	海帶結 蘿蔔 麵筋	苦瓜 豆豉	青菜	胡瓜湯				
4/18	四	紫米飯	醬燒豆乾	豆菊大白	三杯腰花	青菜	梅子綠	21.5	21	115	738
		紫米 白米	豆乾	豆菊 大白菜	腰花 小黃瓜	青菜	梅子綠茶				
4/19	五	胚芽飯	花瓜素肉燥	什錦火鍋	素燒賣	青菜	玉米湯	25	20.3	121	790
		胚芽米 白米	花瓜 素肉燥	高麗菜 茼蒿	素燒賣	青菜	玉米 馬鈴薯				