

大佳



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 |
|------|----|-----|------------|------------|-----------|-----|------------|--|
| 5/20 | 一 | 白米飯 | 紅燒香菇 什錦 | 肉燥 芥藍菜 | 枸杞南瓜 | 炒青菜 | 味噌 豆腐湯 | 熱量：756 大卡 醣類：105g 蛋白質：25g 脂肪：26g |
| 5/21 | 二 | 小米飯 | 麻油 米血雞 | 豆豉豆腐 | 香菇 龍鬚菜 | 炒青菜 | 高麗 蛋花湯 | 熱量：760 大卡 醣類：103g 蛋白質：28g 脂肪：26g |
| 5/22 | 三 | 香酥飯 | 梅干苦瓜 | 海帶根 炒豆干 | 玉米蝦仁 | 炒青菜 | 蕃茄 蔬菜湯 | 熱量：730 大卡 醣類：105g 蛋白質：25g 脂肪：23g |
| 5/23 | 四 | 糙米飯 | 樹仔 炒豆包 | 杏鮑菇 大封肉 | 翡翠蒸蛋 | 炒青菜 | 紫菜 金針菇湯 | 熱量：793 大卡 醣類：97.5g 蛋白質：33g 脂肪：30g |
| 5/24 | 五 | 白米飯 | 當歸素肉 麵線 | 馬鈴薯 肉角 | 粉皮 小黃瓜 | 炒青菜 | 仙草茶 | 熱量：750 大卡 醣類：109g 蛋白質：25g 脂肪：24g |