

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
9/9	一	白飯	椒鹽豆腐	毛豆玉米蛋	青花菜	青菜	薑絲海結湯	22	18	120	750
		白米120	豆腐40 芋粿20	毛豆15 玉米20雞蛋30	青花50	青菜	薑絲1 海結10				
9/10	二	糙米飯	泰式打拋	薑汁豆包	香菇大白	青菜	豆薯湯	21	17	115	717
		糙米10 白米110	素肉10 九層塔1 番茄20豆干40	豆包40	香菇5 大白50	青菜	豆薯10紅蘿蔔10				
9/11	三	炒素麵	酸菜麵腸	金菇炒蛋	南瓜牛蒡炸	青菜	大麥茶	22.5	19.9	110	722
		大白10木耳5 麵條120	酸菜10 麵腸20	金針菇15 雞蛋30	南瓜40 牛蒡20	青菜	大麥茶50				
9/12	四	芝麻飯	花生藕片	什錦佃煮	塔香海帶根	青菜	筍絲湯	21.5	21	115	738
		芝麻適量 白米120	油花生5 蓮藕片40 青龍10	豆皮 芹菜 腰花	九層塔1 海帶根40	青菜	筍絲10				
9/13	五	白飯	翡翠百頁	彩椒杏鮑菇	玉米奶酥	青菜	冬瓜薏仁湯	25	20.3	121	790
		白米120	翡翠適量 玉米筍15 百頁30	彩椒10 杏鮑菇40	玉米奶酥25	青菜	冬瓜10 薏仁5				