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
10/14	一	白米飯	麻油雞麵線	麻辣燙	咖哩白花 馬鈴薯	炒青菜	黃瓜 丸子湯	熱量：755 大卡 醣類：112g 蛋白質：26.1g 脂肪：22.5g
10/15	二	芝麻飯	樹仔炒豆包	香酥 杏鮑菇	粉皮小黃瓜	炒青菜	蘿蔔 香菇湯	熱量：767 大卡 醣類：104.5g 蛋白質：28.6g 脂肪：26g
10/16	三	素炒麵	三杯黑豆干	羊肉火鍋	魚香茄子	炒青菜	薑絲 冬瓜湯	熱量：752 大卡 醣類：101.5g 蛋白質：26.8g 脂肪：26.5g
10/17	四	白米飯	當歸大封肉 米血	梅干筍乾	麻婆豆腐	炒青菜	薑絲 紫菜湯	熱量：759 大卡 醣類：105g 蛋白質：28.5g 脂肪：25g
10/18	五	白米飯	紅燒 香菇麵輪	雪菜年糕	起司馬鈴薯	炒青菜	冬瓜檸檬	熱量：716 大卡 醣類：109.5g 蛋白質：22.1g 脂肪：21g