

# 德光中學午餐菜單

## 好口味素食菜單

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜	副菜	湯點	營養成
10/21	一	白飯	牛蒡排	素肉燥滷蛋	豆薯麵筋	炒青菜	薑絲紫菜湯	熱量：752 卡 醣類：95g 蛋白質：30g 脂肪：28g
10/22	二	小米飯	素麥克雞塊	素麻婆豆腐	鐵板豆芽菜	炒青菜	豆薯木耳湯	熱量：769 卡 醣類：97g 蛋白質：30g 脂肪：29g
10/23	三	芝麻飯	糖醋豆包	花椰菜烤麩	榨菜豆干	炒青菜	薑絲筍絲湯	熱量：782 卡 醣類：98g 蛋白質：30g 脂肪：30g
10/24	四	白飯	素魚排	翡翠蒸蛋	五味醬豆腐	炒青菜	菜頭湯	熱量：778 卡 醣類：95g 蛋白質：32g 脂肪：30g
10/25	五	茄汁炒飯	宮保油豆腐	蔬菜炒蛋	咖哩毛豆	炒青菜	檸檬紅茶	熱量：772 卡 醣類：100g 蛋白質：30g 脂肪：28g