

德光中學午餐-久大素食(113年10月28日~11月1日)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	青菜	湯	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
10/28	一	白米飯	什錦椒鹽百頁	刺瓜炒蛋	薑絲黑木耳	炒青菜	酸辣湯	27	30	106	802
10/29	二	白米飯	蔬菜炒素羊肉	彩椒家常豆腐	五福臨門	炒青菜	紫菜蛋花湯	26	29	108	797
10/30	三	白米飯	素客家小炒	筍乾麵泡	豆薯炒蛋	炒青菜	味噌湯	25	28	102	760
10/31	四	芝麻飯	翡翠香菇蒸蛋	塔香海茸	咖哩什錦	炒青菜	榨菜金針湯	29	28	107	796
11/1	五	紫米飯	茄汁日式炸豆腐	玉米炒蛋	三杯蘿蔔杏鮑菇	炒青菜	綠豆湯	27	29	108	801

工廠登記：99-674927-00 電話：06-2976819 傳真：06-2978248 營養師：史玄潔

地址：台南市安平區平豐路391巷22弄14號

*本菜單有供應花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等及其製品