

中興高中午餐(素食)



潔達有限公司

11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
QQ白飯	燕麥飯	海苔炒飯	胚芽飯	糙米飯
清蒸嫩腐	芝麻黑干	梅干豆包	淋汁細腐	玉米炒蛋
花瓜素肉燥 彩椒炒玉筍 針菇大瓜 新鮮蔬菜 海帶芽湯	咕咾素肚 筍香白菜 鮮菇四季 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 新鮮水果	客家小炒 冬瓜鮮燴 香芋包 新鮮蔬菜 香菇筍絲湯	海帶三絲 彩椒豆芽 南瓜咖哩 新鮮蔬菜 什錦米粉湯	番茄豆腐 香菇炒花椰 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 火鍋湯
熱量851卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類115克	熱量911卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類123克	熱量844卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克	熱量873卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類109克	熱量828卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類114克
11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
QQ白飯	胚芽飯	招牌炒麵	燕麥飯	小米飯
大溪燒豆干	鍋燒油腐	芹香豆包絲	蜜汁印干	蘭花干
針菇滷角螺 芹香黃豆芽 焗汁洋芋 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯	清炒素雞 塔香紫茄 青椒豆薯 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯	豆腐燴鮮菇 古早味白菜滷 蘿蔔糕 新鮮蔬菜 檸檬山粉圓	黑胡椒毛豆莢 粉蒸芋頭 什錦蒲瓜 新鮮蔬菜 玉米濃湯	泰式打拋干丁 螞蟻上樹 薑絲海根 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯
熱量861卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克	熱量883卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類125克	熱量910卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類116克	熱量813卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類111克	熱量842卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
QQ白飯	糙米飯	鮮蔬炒飯	胚芽飯	燕麥飯
小瓜細腐	麻婆豆腐	糖醋豆腸	清蒸嫩腐	塔香豆包
鐵板豆芽 花生海結 香滷豆輪 新鮮蔬菜 芹香白玉湯	三杯素肚 北港菜羹 雙色山藥 新鮮蔬菜 海帶芽湯 新鮮水果	滷味 小瓜玉筍 小饅頭 新鮮蔬菜 香菇筍片湯	梅干皮絲 香菇炒高麗 芹香菇菇 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯	豉香干片 韓式總繪 宮保馬鈴薯 新鮮蔬菜 豆薯湯
熱量844卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類116克	熱量840卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類126克	熱量847卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類115克	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克	熱量812卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類109克
11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
QQ白飯	小米飯	招牌炒麵	燕麥飯	糙米飯
雪菜干丁	塔香杏菇拌黑干	燒油腐	蜜汁印干	咖哩豆干
蘭花干 芝麻牛蒡 *梅粉地瓜 新鮮蔬菜 香菇冬瓜湯	香辣百頁結 大瓜炒菇菇 腰果玉米 新鮮蔬菜 海芽湯	蘿蔔燒豆輪 塔香紫茄 素水餃 新鮮蔬菜 珍珠紅茶	花生麵筋 番茄炒針菇 香菇炒花椰 新鮮蔬菜 味噌黃豆芽湯	滷香海帶捲 黑胡椒高麗 香拌毛豆莢 新鮮蔬菜 金菇三絲湯
熱量870卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克	熱量903卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類126克	熱量863卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類117克	熱量872卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克	熱量851卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類115克