

# 中興高中晚餐素(潔達)

3/2(一)	3/3(二)	3/4(三)	3/5(四)
<b>香Q白飯</b> <b>香滷素肚</b> 三杯黑干 紅片高麗 快炒筍片 新鮮蔬菜 雪花菇湯 -	<b>香Q白飯</b> <b>糖醋豆包</b> 酸菜麵腸 玉筍花椰 枸杞木耳 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯 -	<b>香Q白飯</b> <b>鈣好呷紅燒豆干</b> 南瓜炒蛋 香菇四季豆 香甜玉米條 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 -	<b>夏威夷炒飯</b> <b>香滷蘭花干</b> 麻油小火鍋 青椒豆薯 香甜地瓜包 新鮮蔬菜 綠豆珍珠湯 -
熱量882卡 蛋白質39克 脂肪31克 醣類106克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.1份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.6份 蔬菜類1.9份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量874卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類108克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3.3份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量864卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.3份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份
3/9(一)	3/10(二)	3/11(三)	3/12(四)
<b>新竹炒米粉</b> <b>薑絲豆腸</b> 蜜汁印干 腰果花椰 彩椒炒玉筍 新鮮蔬菜 金菇三絲湯 新鮮水果 -	<b>香Q白飯</b> <b>咕佬素肚</b> 螞蟻上樹 海帶三絲 香甜山藥捲 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯 -	<b>香Q白飯</b> <b>紅蘿蔔炒蛋</b> 玉米炒毛豆 塔香紫茄 滷芝麻香菇 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 -	<b>中華炒麵</b> <b>塔香干片</b> 豆皮冬瓜燒 *梅粉地瓜條 可口銀絲卷 新鮮蔬菜 蔬菜蛋花湯 -
熱量937卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類123克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類3.3份 蔬菜類2.1份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量855卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.2份 蔬菜類1.6份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.2份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	熱量884卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份
3/16(一)	3/17(二)	3/18(三)	3/19(四)
<b>香Q白飯</b> <b>宮保素雞</b> 咖哩豆腐 奶焗白菜 花生海結 新鮮蔬菜 筍片湯 -	<b>香Q白飯</b> <b>菜脯炒蛋</b> 玉米炒毛豆 彩繪花椰 豆鼓苦瓜 新鮮蔬菜 青木瓜湯 -	<b>香Q白飯</b> <b>三杯黑干</b> 蘿蔔燒豆輪 鐵板豆芽 塔香紫茄 新鮮蔬菜 玉米蛋花湯 -	<b>香鬆炒飯</b> <b>莎莎素肉醬</b> 日式關東煮 香甜紅豆包 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 地瓜芋圓 -
熱量850卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類111克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.6份 蔬菜類2.1份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	熱量855卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類1.9份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量849卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類109克 全穀雜糧類6.2份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.7份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量857卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類111克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.3份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份
3/23(一)	3/24(二)	3/25(三)	3/26(四)
<b>香Q白飯</b> <b>三杯麵腸</b> 醬燒豆輪 什錦蒲瓜 西芹炒彩椒 新鮮蔬菜 麻油鮮蔬湯 新鮮水果 -	<b>香Q白飯</b> <b>老皮嫩豆腐</b> 鮮菇蒸蛋 鮮炒四季豆 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 香甜蘿蔔湯 -	<b>香Q白飯</b> <b>芝麻黑干</b> 毛豆四喜 香菇炒高麗 香滷米血 新鮮蔬菜 番茄豆腐湯 -	<b>鮮蔬拌麵A</b> <b>滷大三角油腐</b> 壽喜白菜鍋 *雙色QQ球 紅絲金針菇 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 -
熱量921卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類123克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.2份 蔬菜類1.8份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量854卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類107克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.6份 蔬菜類1.8份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量842卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量867卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類113克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份
3/30(一)	3/31(二)		
<b>香Q白飯</b> <b>沙茶豆腸</b> 白菜燒豆輪 *椒鹽南瓜 腰果玉米粒 新鮮蔬菜 茶壺湯 -	<b>香Q白飯</b> <b>阿婆滷蛋</b> 腐皮炒高麗 紅片炒杏菇 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯 -		
熱量872卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類114克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類1.9份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量872卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類107克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3.1份 蔬菜類1.8份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份		

使用台灣雞蛋