









中興高中午餐(素食)



5/4(一)	5/5(二)	5/6(三)	5/7(四)	5/8(五)
QQ白飯 三杯素肚 素香蒼蠅頭 古早味白菜滷 彩椒炒玉筍 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 	紫米飯 香滷油腐 薑絲豆腸 番茄高麗 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 羅宋湯 新鮮水果	海苔炒飯 美味炒蛋 關東煮 飄香素鍋貼 腰果花椰 新鮮蔬菜 什錦羹湯	燕麥飯 紅燒豆輪 南洋咖哩 西芹炒彩椒 絲瓜冬粉煲 新鮮蔬菜 豆薯湯 	糙米飯 清炒素雞 泡菜豆腐鍋 什錦蒲瓜 香菇四季豆 新鮮蔬菜 海帶芽湯
熱量874卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類110克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類3.1份 蔬菜類1.3份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	熱量908卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類126克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.9份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量858卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類111克 全穀雜糧類6.7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830卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.1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	熱量834卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類106克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.5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2.8份
5/11(一)	5/12(二)	5/13(三)	5/14(四)	5/15(五)
QQ白飯 淋汁細腐 黑胡椒毛豆莢 焗汁洋芋 快炒鮮筍片 新鮮蔬菜 金菇三絲湯	燕麥飯 大溪燒豆干 三杯麵腸 小瓜炒杏菇 番茄炒針菇 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 	中華炒麵 紅燒烤麩 台式部隊鍋 綿密香芋包 薑絲水蓮 新鮮蔬菜 冬瓜山粉圓	胚芽飯 清蒸嫩腐 客家小炒 螞蟻上樹 彩繪玉筍 新鮮蔬菜 芹香大瓜湯 	考前不供餐
熱量892卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類113克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.4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2.7份	熱量829卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類108克 全穀雜糧類6.9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878卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克 全穀雜糧類7.1份 豆魚蛋肉類2.5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866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類109克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3.1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	
5/18(一)	5/19(二)	5/20(三)	5/21(四)	5/22(五)
QQ白飯 塔香豆包 芝麻黑干 鐵板豆芽 紅片高麗 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 	糙米飯 香菇油腐 莎莎素肉醬 彩繪花椰 塔香紫茄 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯 新鮮水果	香鬆炒飯 香滷素肚 豆腐燴鮮菇 小瓜玉筍 黑糖銀絲捲 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯	紫米飯 三杯豆腸 飄香茶葉蛋 彩椒豆薯 古早味白菜滷 新鮮蔬菜 黃豆芽三絲湯 	燕麥飯 紅燒豆腐 海帶三絲 海苔洋芋 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 筍絲冬粉湯
熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.7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925卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類127克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.9份 蔬菜類2份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量851卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.6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863卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克 全穀雜糧類6.3份 豆魚蛋肉類2.5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2.8份	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類7.1份 豆魚蛋肉類2.5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
5/25(一)	5/26(二)	5/27(三)	5/28(四)	5/29(五)
QQ白飯 蜜汁印干 花生麵筋 鮮炒高麗 薑絲蒸南瓜 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 	紫米飯 麻婆豆腐 紅燒豆包 絲瓜麵線 紅片炒杏菇 新鮮蔬菜 玉穗蘿蔔湯	招牌炒麵 番茄炒蛋 大溪燒豆干 針菇大瓜 甜煮嫩芽菜 新鮮蔬菜 芋頭西米露	燕麥飯 芝麻黑干 毛豆四喜 醬炒蘿蔔糕 南洋咖哩 新鮮蔬菜 香菇筍片湯 	糙米飯 酸菜麵腸 番茄豆腐 北港菜羹 香菇海苔燒 新鮮蔬菜 腰果牛蒡湯
熱量843卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類109克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3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878卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3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859卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.2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2.8份	熱量859卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類114克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2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886卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.9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2.8份