

中興高中晚餐素 (潔達)

6/15(一)	6/16(二)	6/17(三)	6/18(四)
		香Q白飯 清炒素雞 毛豆四喜 青椒豆薯 素炒寬粉 新鮮蔬菜 芋頭米粉湯 -	端午節放假 
		熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克	
		全穀雜糧類6.5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2.8份	
6/22(一)	6/23(二)	6/24(三)	6/25(四)
香Q白飯 清蒸嫩腐 客家小炒 花生海結 番茄高麗 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 -	香Q白飯 芝麻黑干 海帶三絲 古早味白菜滷 粉蒸芋頭 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯 -	香Q白飯 薑絲豆腸 飄香炒蛋 小瓜炒杏菇 油燜嫩筍 新鮮蔬菜 馬鈴薯濃湯 -	招牌炒麵(素) 滷大三角油腐 沙茶麵疙瘩 咖哩花椰 甜煮嫩芽菜 新鮮蔬菜 芋頭西米露 -
熱量939卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類128克	熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類109克	熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克	熱量819卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類112克
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.5份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類2.2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.7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	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3份 蔬菜類1.4份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份
6/29(一)	6/30(二)	7/1(三)	7/2(四)
香Q白飯 蘭花干 塔香干片 黃金地瓜條 鮮炒高麗 新鮮蔬菜 青菜油腐湯 -	結業式 		
熱量877卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克			
全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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2.8份			



使用台灣雞蛋

