

中興高中午餐(素食)



7/27(一)	7/28(二)	7/29(三)	7/30(四)	7/31(五)
QQ白飯	糙米飯	香鬆炒飯	紫米飯	小米飯
清炒素雞	紅燒豆輪	三杯麵腸	醬燒豆包	紅燒烤麩
泡菜細腐 什錦蒲瓜 杏菇四季豆 新鮮蔬菜 味噌海芽湯	麻婆豆腐 絲瓜麵線 紅片高麗 新鮮蔬菜 香菇冬瓜湯	薑絲海根 什錦胡瓜 濃飽芝麻包 新鮮蔬菜 番茄元氣湯	塔香干片 四喜針菇 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 香菇筍片湯	八寶拌醬 彩椒豆薯 素炒寬粉 新鮮蔬菜 青菜豆腐湯
-	-	-	-	-
熱量818卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克	熱量854卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克
全穀雜糧類6.6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	全穀雜糧類6.2份 豆魚蛋肉類2.3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	全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.5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	全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類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	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
8/3(一)	8/4(二)	8/5(三)	8/6(四)	8/7(五)
QQ白飯	麥片飯	鮮蔬炒飯	胚芽飯	糙米飯
燒豆輪	芝麻黑干	沙茶豆腸	咖哩豆腐	紅燒烤麩
泡菜細腐 針菇大瓜 腰果花椰 新鮮蔬菜 海帶芽湯	三杯素肚 海苔洋芋 古早味白菜滷 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯	古早味關東煮 彩椒白精靈 豆沙包 新鮮蔬菜 愛玉山粉圓	芹香干絲 枸杞木耳 鮮炒高麗 新鮮蔬菜 蒲瓜湯	莎莎素肉醬 薑絲海根 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 絲瓜湯
-	-	-	-	-
熱量837卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量845卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類113克	熱量841卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類113克	熱量822卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類108克	熱量852卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克
全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類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	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	全穀雜糧類7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	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.3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	全穀雜糧類6.5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
8/10(一)	8/11(二)	8/12(三)	8/13(四)	8/14(五)
QQ白飯	小米飯	招牌炒麵	糙米飯	麥片飯
香滷蘭花干	醬香油腐	塔香豆包	清蒸嫩腐	醬燒豆輪
客家小炒 什錦蒲瓜 塔香紫茄 新鮮蔬菜 金菇三絲湯	酸菜麵腸 小瓜炒菇菇 彩椒豆薯 新鮮蔬菜 南瓜玉米湯	泡菜豆腐鍋 芹香黃豆芽 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 素肉骨茶湯	毛豆四喜 豆乳高麗 紅片炒杏菇 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯	好呷燒豆干 焗汁洋芋 螞蟻上樹 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯
-	-	-	-	-
熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克	熱量855卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克	熱量884卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克	熱量850卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克
全穀雜糧類6.5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2.7份	全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3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2.7份	全穀雜糧類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2.8份	全穀雜糧類6.8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6.9份 豆魚蛋肉類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