

中興高中午餐(素食)

3/2(一)	3/3(二)	3/4(三)	3/5(四)	3/6(五)
香Q白飯 清蒸嫩腐 豉香干片 海苔洋芋 結頭鮮燴 新鮮蔬菜 海帶芽湯 - 熱量869卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類110克 全穀雜糧類7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2.8份	糙米飯 紅燒蘭花干 雪菜干丁 毛豆四喜 北港菜羹 新鮮蔬菜 豆薯湯 新鮮水果 - 熱量938卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類125克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.6份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	招牌炒麵 韓風豆腐鍋 芝麻黑干 金菇花菜 香甜紅豆包 新鮮蔬菜 羅宋湯 - 熱量884卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.7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	紫米飯 芹香豆包絲 三杯麵腸 雙色山藥 香滷海結 新鮮蔬菜 味噌湯 - 熱量860卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類113克 全穀雜糧類6.9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	胚芽飯 大溪燒豆干 花瓜素肉燥 塔香紫茄 鐵板豆芽 新鮮蔬菜 玉穗蘿蔔湯 - 熱量878卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類109克 全穀雜糧類6.6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
3/9(一)	3/10(二)	3/11(三)	3/12(四)	3/13(五)
QQ白飯 日式壽喜鍋 紅燒烤麩 醬滷筍干 香菇四季豆 新鮮蔬菜 巧達濃湯 - 熱量897卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類113克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類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	胚芽飯 懷舊油腐 香鬆蒸蛋 南洋咖哩 熱炒高麗 新鮮蔬菜 黃豆芽海芽湯 - 熱量851卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類111克 全穀雜糧類6.7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	鮮蔬炒飯 沙茶豆腸 大滷桶 番茄炒針菇 彩椒炒玉筍 新鮮蔬菜 芋頭西米露 - 熱量871卡 蛋白質30克 脂肪30克 醃類107克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.6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	燕麥飯 豆腐燴鮮菇 宮保素肚 鮮燴大頭菜 快炒花椰 新鮮蔬菜 火鍋湯 - 熱量876卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類110克 全穀雜糧類6.7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	糙米飯 小瓜細腐 花生麵筋 薑絲海根 麻油鮮蔬 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯 - 熱量864卡 蛋白質35克 脂肪27克 醃類115克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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
3/16(一)	3/17(二)	3/18(三)	3/19(四)	3/20(五)
QQ白飯 塔香杏菇拌黑干 燒豆輪 彩椒豆芽 冬瓜鮮燴 新鮮蔬菜 日式味噌湯 - 熱量844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類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	小米飯 三杯油腐 干丁素肉燥 彩椒豆薯 筍絲針菇 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 新鮮水果 - 熱量928卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類126克 全穀雜糧類6.8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	招牌炒麵 清炒素雞 五香燒豆腐 彩繪花椰 紅豆麻糬燒 新鮮蔬菜 海帶芽湯 - 熱量836卡 蛋白質35克 脂肪29克 醃類105克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.4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	胚芽飯 蘭花干 香拌毛豆莢 枸杞木耳 義式洋芋 新鮮蔬菜 酸辣湯 - 熱量872卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類111克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.8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	燕麥飯 老滷印干 飄香滷蛋 粉蒸芋頭 古早味白菜滷 新鮮蔬菜 養生牛蒡湯 - 熱量879卡 蛋白質38克 脂肪31克 醃類108克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3.2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
3/23(一)	3/24(二)	3/25(三)	3/26(四)	3/27(五)
QQ白飯 鐵板干片 南瓜炒蛋 番茄炒針菇 青椒豆薯 新鮮蔬菜 青菜豆腐湯 - 熱量872卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類111克 全穀雜糧類6.8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2.8份	胚芽飯 鈣好呷紅燒豆干 海帶三絲 泡菜總繪 腰果玉米粒 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯 - 熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類111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	香鬆炒飯 清蒸嫩腐 蘿蔔燒豆輪 芹香黃豆芽 芋頭餅 新鮮蔬菜 檸檬山粉圓 - 熱量835卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類109克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.6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	糙米飯 麻婆豆腐 香滷素肚 素炒寬粉 塔香紫茄 新鮮蔬菜 香菇冬瓜湯 - 熱量869卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類112克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類3.2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2.7份	麥片飯 紅燒豆包 酸菜麵腸 小瓜炒杏菇 南洋咖哩 新鮮蔬菜 筍片湯 - 熱量849卡 蛋白質35克 脂肪29克 醃類108克 全穀雜糧類6.5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
3/30(一)	3/31(二)			
QQ白飯 紅燒烤麩 素香蒼蠅頭 高湯燻筍 焗汁拌醬 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 - 熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類111克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.1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	燕麥飯 芝麻黑干 番茄豆腐 沙茶麵疙瘩 毛豆玉筍 新鮮蔬菜 榨菜粉絲湯 新鮮水果 - 熱量869卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類113克 全穀雜糧類6.4份 豆魚蛋肉類2.4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			