




中興高中午餐(素食)



6/15(一)	6/16(二)	6/17(三)	6/18(四)	6/19(五)
		海苔炒飯	紫米飯	端午節休假
		滷油腐	蜜汁印干	
		客家小炒 彩椒炒菇菇 豆沙包 新鮮蔬菜 素肉骨茶湯	咖哩豆腐 北港菜羹 塔香紫茄 新鮮蔬菜 番茄元氣湯	
		熱量858卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類111克	熱量830卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克	熱量834卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類106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	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
6/22(一)	6/23(二)	6/24(三)	6/25(四)	6/26(五)
QQ白飯	燕麥飯	招牌炒麵	糙米飯	紫米飯
大溪燒豆干	宮保油腐	蘭花干	麻油豆包	糖醋細腐
花生麵筋 冬瓜鮮燴 田園劍客 新鮮蔬菜 黃豆芽海芽湯	番茄炒針菇 薑絲海根 梅干筍乾 新鮮蔬菜 什錦米粉湯	泡菜豆腐鍋 香濃饅頭 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 海結蘿蔔湯	雪菜干丁 腰果玉米粒 芹香菇菇 新鮮蔬菜 金菇三絲湯	黑胡椒毛豆莢 金菇絲瓜 蔬菜寬粉 新鮮蔬菜 香菇冬瓜湯
熱量892卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類113克	熱量829卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類108克	熱量878卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克	熱量866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類109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	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	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	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	
6/29(一)	6/30(二)	7/1(三)	7/2(四)	7/3(五)
QQ白飯	結業式			
清蒸嫩腐				
燒豆輪 紅片炒杏菇 腰果花椰 新鮮蔬菜 味噌鮮蔬湯				
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				