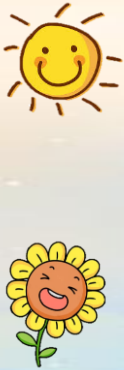


中興高中晚餐素(潔達)

9/28(一)	9/29(二)	9/30(三)	10/1(四)
 "潔"選在地，營養直"達"!! 			鮮蔬炒麵 蜜汁印干 燒豆輪 腰果花椰 快炒筍片 新鮮蔬菜 芋頭西米露 - 熱量872卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克 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
10/5(一)	10/6(二)	10/7(三)	10/8(四)
客家板條 麻油豆包 麻婆豆腐 豆乳高麗 香Q銀絲卷 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯 - 	香Q白飯 芝麻黑干 莎莎素肉醬 小瓜炒杏菇 飄香地瓜片 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯 -	香Q白飯 清炒素雞 海苔蒸蛋 彩椒豆芽 豆鼓苦瓜 新鮮蔬菜 什錦羹湯 -	國慶日補假 
熱量869卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類115克	熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類111克	熱量853卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類110克	
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.9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2.8份	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.6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2.6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	
10/12(一)	10/13(二)	10/14(三)	10/15(四)
香Q白飯 蘭花干 三杯素肚 番茄高麗 香甜玉米條 新鮮蔬菜 榨菜粉絲湯 新鮮水果 	香Q白飯 紅燒烤麩 香菇油腐 針菇莧菜 滷杏鮑菇片 新鮮蔬菜 金菇三絲湯 -	香Q白飯 起司炒蛋 酸菜麵腸 什錦蒲瓜 枸杞水蓮 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯 - 	什錦炒麵 壽喜白菜鍋 冬瓜麵筋 彩椒白精靈 芝麻海帶片 新鮮蔬菜 茶壺湯 -
熱量913卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類125克	熱量837卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量837卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類106克	熱量846卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克
全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.8份 水果類1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1.8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6.7份 豆魚蛋肉類2.9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	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3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2.8份
10/19(一)	10/20(二)	10/21(三)	10/22(四)
香Q白飯 老皮嫩豆腐 黑胡椒毛豆莢 田園三色 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 白菜菇菇湯 新鮮水果 	香Q白飯 紅燒豆輪 南瓜豆腐煲 紅片炒杏菇 香菇海苔燒 新鮮蔬菜 海帶芽湯 -	香Q白飯 阿婆滷蛋 八寶拌醬 大瓜炒秀珍菇 青椒豆薯 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯 - 	夏威夷炒飯 梅干豆包 醬香豆干結 焗汁洋芋 塔香紫茄 新鮮蔬菜 椰果綠茶 -
熱量899卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類120克	熱量866卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克	熱量834卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克	熱量845卡 蛋白質54克 脂肪28克 醣類110克
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類1.4份 水果類1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2.5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	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.9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2.3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
10/26(一)	10/27(二)	10/28(三)	10/29(四)
光復節補假	香Q白飯 清蒸嫩腐 宮保素雞 杏菇炒四季豆 紅片高麗 新鮮蔬菜 青菜油腐湯 -	香Q白飯 蘭花干 海帶三絲 針菇大瓜 西芹炒彩椒 新鮮蔬菜 南瓜玉米湯 -	素香拌麵 芝麻黑干 沙茶豆腸 枸杞芥藍 香甜饅頭 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 -
	熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克	熱量854卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類115克
	全穀雜糧類6.5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6.8份 豆魚蛋肉類2.9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7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2.8份



使用台灣雞蛋

