中興高中素食晚餐菜單 115年6月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

菜單設計者: 鄧羽婷

營養師鄧羽婷 證書字第007265號

6月1日(一)

寶島白飯
筍乾燒豆腐
香滷蘭花乾
小瓜炒菇
扁蒲什錦
高麗菜
玉米蛋花湯+水果

熱量:	822	脂肪:	24
醣類:	120	蛋白質:	31.5

全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類3份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類1份、奶類0份

6月2日(二)

糙米飯
二杯素肚
麻婆豆腐
魯茶葉蛋
什錦花椰菜
青江菜
榨菜素肉絲湯

熱量:	838.5	脂肪:	26.5
醣類:	118	蛋白質:	32

全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類3.2份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份

6月3日(三)

地瓜飯
香滷豆包
紅參炒蛋
椒鹽毛豆莢
塔香海帶根
大白菜
黃瓜素排湯

熱量:	817	脂肪:	27
醣類:	109.5	蛋白質:	34

全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類1.5份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份

6月4日(四)

沙茶鮮蔬炒麵
醬燒菜捲
羅蔔燒油腐(豆)
素水餃
福菜苦瓜
油菜
竹筍湯

熱量:	775	脂肪:	25
醣類:	104.5	蛋白質:	33

全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.9份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份

6月5日(五)

6月8日(一)

寶島白飯
加汁豆包
韓式燒豆皮
蜜汁黑乾
鳳梨炒木耳
大陸妹
薑絲海芽湯

熱量:	787.5	脂肪:	27.5
醣類:	103	蛋白質:	32

全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份

6月9日(二)

胚芽飯
醬燒菜捲
彩繪青花菜
日式茶碗蒸
二杯杏鮑菇
油菜
玉米穗湯

熱量:	769	脂肪:	25
醣類:	106	蛋白質:	30

全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類2份、油脂與種子堅果類2份、水果類0份、奶類0份

6月10日(三)

地瓜飯
咖哩燒凍豆腐
小瓜乾片
彩繪福州丸
水煮玉米
豆芽菜
綠豆薏仁湯

熱量:	772	脂肪:	24
醣類:	107	蛋白質:	32

全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類1.9份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份

6月11日(四)

沙茶什錦炒飯
魯三角油豆腐
紅豆包(冷煮)
素紅燒獅子頭
黃瓜什錦菇菇
青江菜
味噌豆腐湯

熱量:	854.0K	脂肪:	26
醣類:	118	蛋白質:	31

全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2份、水果類0份、奶類0份

6月15日(一)

寶島白飯
加汁油豆腐
彩繪絲瓜
青花炒素竹輪
香滷海帶片
豆芽菜
玉米蛋花湯+水果

熱量:	854.2	脂肪:	27
醣類:	120.5	蛋白質:	32.3

全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.9份、蔬菜3.1份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類1份、奶類0份

6月16日(二)

全穀飯
魯五香豆干
瓜仔素肉燥
薑絲南瓜
酸菜炒麵腸
大陸妹
芹香蘿蔔湯

熱量:	732	脂肪:	24
醣類:	98	蛋白質:	31

全穀雜糧類:6.4份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份

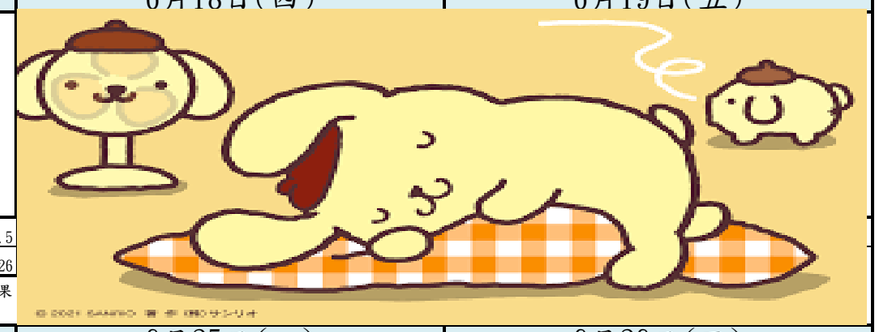
6月17日(三)

地瓜飯
魯大溪黑豆乾
豆豉苦瓜
素水餃
冬瓜燒豆輪
大白菜
蒲瓜肉絲湯

熱量:	769.5	脂肪:	25.5
醣類:	109	蛋白質:	26

全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份

6月18日(四)



6月19日(五)

6月22日(一)

寶島白飯
紅燒豆腐
南瓜炒蛋
塔香二杯杏鮑菇
素奶香玉米
大白菜
筍絲腐皮湯

熱量:	854.2	脂肪:	27
醣類:	120.5	蛋白質:	32.3

全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.9份、蔬菜類3.1份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份

6月23日(二)

小米飯
塔香素肚
番茄蛋豆腐
黑胡椒鐵板銀芽
黃金地瓜球
青江菜
羅蔔排骨湯

熱量:	732	脂肪:	24
醣類:	98	蛋白質:	31

全穀雜糧類:6.4份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份

6月24日(三)

地瓜飯
魯三角油豆腐
筍香肉燥
青椒混炒
彩繪四季豆
高麗菜
味噌湯

熱量:	769.5	脂肪:	25.5
醣類:	109	蛋白質:	26

全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份

6月25日(四)

鐵板義大利麵
香滷豆包
關東煮
香滷海帶片
芝麻包(冷主)
油菜
玉米蛋花湯

熱量:	768.5	脂肪:	24.5
醣類:	112	蛋白質:	25

全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.9份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份

6月26日(五)

6月29日(一)

寶島白飯
香滷關花乾
麻婆豆腐
芹香黑輪條
菇菇油菜
大陸妹
冬瓜湯

熱量:	763.5	脂肪:	25.5
醣類:	106.5	蛋白質:	27

全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.9份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份