中興高中午餐素食 115年11月-豐成食品工廠

※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其果敏體質者食用。本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

設計者： 鄧羽婷

營養師 鄧羽婷 證書字第007265號

11月2日(一)	11月3日(二)	11月4日(三)	11月5日(四)	11月6日(五)
寶島白飯	地瓜飯+水果	什錦炒麵	糙米飯	寶島白飯
醬燒大溪黑豆干	客家豆腐煲	麻香豆包	小瓜炒素雞	沙茶豆腐
咖哩馬鈴薯	海帶三絲	香菇燒麵筋	豆腐燒金針菇	客家小炒
塔香茄子	腐皮小瓜	白饅頭	燒南瓜	香滷海帶片
香滷菜卷	鳳梨炒木耳	彩繪白花菜	三杯杏鮑菇	黃瓜什錦
空心菜	高麗菜	油菜	小白菜	福山萵苣
紫菜湯	冬瓜湯	蘿蔔湯	什菜湯	竹筍湯
熱量：761 脂肪：23	熱量：818.6 脂肪：22	熱量：761 脂肪：24	熱量：745.5 脂肪：23.5	熱量：739.5 脂肪：23.5
蛋白質：106.5 鈣質：27	蛋白質：124.5 鈣質：29.6	蛋白質：106.5 鈣質：29.5	蛋白質：104 鈣質：29.5	蛋白質：102.5 鈣質：29.5
全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.1份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類1份、奶類0份	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	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.8份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份
11月9日(一)	**11月10日(二)**	**11月11日(三)**	**11月12日(四)**	**11月13日(五)**
寶島白飯	地瓜飯	鮮蔬炒飯	糙米飯	寶島白飯
茄汁豆腸	紅燒油腐	醬燒乾片	炸香豆腐	酷溜豆包
黑胡椒洋芋	海結鮮菇炒麵腸	小瓜炒菇	芹香素雞	三色芽菜
黃瓜燒豆皮	雪菜豆乾丁	炸地瓜	香菇燒扁蒲	魯豆乾丁
素鍋貼	四季豆炒菇	素QQ魯蛋	青椒炒菇	塔香海茸
青江菜	高麗菜	空心菜	小白菜	油菜
蕃茄蔬菜湯	薏仁地瓜湯	薑絲南瓜湯	冬瓜湯	豆腐湯
熱量：756.5 脂肪：24.5	熱量：740.5 脂肪：26.5	熱量：797.1 脂肪：25.5	熱量：751.5 脂肪：24.5	熱量：755.3 脂肪：24.5
蛋白質：108 鈣質：26	蛋白質：103.5 鈣質：26.5	蛋白質：111 鈣質：31.5	蛋白質：104.5 鈣質：26	蛋白質：103.5 鈣質：30.2
全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份
11月16日(一)	**11月17日(二)**	**11月18日(三)**	**11月19日(四)**	**11月20日(五)**
寶島白飯	地瓜飯+水果	中華炒麵	糙米飯	寶島白飯
香滷蘭花乾	糖醋豆腸	香椿豆包	紅燒油腐	蕃茄豆腐
西芹炒豆皮	芹香乾片	豆豉苦瓜	獅子頭	花生麵筋
冬瓜燒豆腐	香酥地瓜球	炸高麗菜丸	香滷大根	紅燒南瓜
奶香玉米	麻醬地瓜葉	筍香三絲	紅燒烤麩	香滷菜卷
青江菜	豆芽菜	菠菜	小白菜	油菜
紫菜湯	冬瓜湯	味噌湯	黃瓜湯	海芽湯
熱量：737.2 脂肪：24	熱量：837.9 脂肪：23.5	熱量：779.1 脂肪：23.5	熱量：846 脂肪：23	熱量：760.2 脂肪：23
蛋白質：97 鈣質：33.3	蛋白質：130.1 鈣質：26.5	蛋白質：116.5 鈣質：25.6	蛋白質：116.4 鈣質：26.6	蛋白質：101.5 鈣質：31.8
全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類1.1份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類1份、奶類0份	全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.1份、水果類0份、奶類0份
11月23日(一)	**11月24日(二)**	**11月25日(三)**	**11月26日(四)**	**11月27日(五)**
寶島白飯	地瓜飯	素沙茶炒飯	糙米飯	寶島白飯
魯大溪黑乾	糖醋豆包	魯三角油腐	紅燒豆腐	香酥豆腐(炸)
紅燒茄子	芹香干絲	冬瓜豆腐	螞蟻上樹	紅燒豆輪
咖哩山藥	炸芝麻球	白菜滷	蘿蔔燒素雞	素獅子頭
扁蒲燒素豆腐	鮮菇燴花椰	銀絲卷	鳳梨炒木耳	福菜苦瓜
福山萵苣	小白菜	油菜	高麗菜	青江菜
玉米穗湯	黑糖檸檬山粉圓	蘿蔔湯	白菜鮮菇湯	黃瓜湯
熱量：779.5 脂肪：25.5	熱量：776.6 脂肪：25	熱量：801 脂肪：25	熱量：837.5 脂肪：25.5	熱量：746.7 脂肪：23.5
蛋白質：111.5 鈣質：26	蛋白質：112.5 鈣質：26.6	蛋白質：118 鈣質：26	蛋白質：118 鈣質：26.6	蛋白質：101.5 鈣質：31.8
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.8份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5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	全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份
11月30日(一)				
寶島白飯				
茄汁豆包				
炸芝麻球				
素肉絲高麗菜				
彩繪蒲瓜				
油菜				
豆腐湯				
熱量：792.8 脂肪：26				
蛋白質：108.5 鈣質：31.2				
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份				





