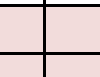
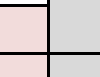


中興高中晚餐素(潔達)

8/31(一)	9/1(二)	9/2(三)	9/3(四)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	中華炒麵
三杯黑干	香滷素肚	醬燒豆包	番茄炒蛋
花生麵筋 紅片高麗 彩椒豆薯 新鮮蔬菜 玉穗海結湯	木須炒蛋 醬炒蘿蔔糕 紅片炒杏菇 新鮮蔬菜 茶壺湯	白菜豆腐鍋 腰果玉米粒 彩繪花椰 新鮮蔬菜 青木瓜湯	滷大三角油腐 鳳梨炒木耳 香甜奶黃包 新鮮蔬菜 珍珠奶茶
			
熱量839卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類108克	熱量852卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類114克	熱量821卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類109克	熱量851卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類113克
全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.9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6.9份 豆魚蛋肉類2.3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6.8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2.7份	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.6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
9/7(一)	9/8(二)	9/9(三)	9/10(四)
新竹炒米粉	香Q白飯	香Q白飯	海苔炒飯
鈣好呷紅燒豆干	紅蘿蔔炒蛋	蘭花干	清蒸嫩腐
紅燒烤麩 鐵板豆芽 香Q銀絲卷 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯 新鮮水果	薑絲豆腸 杏菇炒四季豆 西芹炒彩椒 新鮮蔬菜 蒲瓜湯	南瓜豆腐煲 海帶三絲 玉米炒洋芋 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯	白菜燒豆輪 塔香紫茄 香烤薯餅 新鮮蔬菜 青菜豆腐湯
			
熱量934卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類128克	熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類109克	熱量857卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類111克	熱量866卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類115克
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.5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6.6份 豆魚蛋肉類2.8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6.8份 豆魚蛋肉類2.8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	全穀雜糧類6.4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
9/14(一)	9/15(二)	9/16(三)	9/17(四)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	招牌炒麵
香鬆蒸蛋	滷大三角油腐	泡菜豆腐鍋	燒豆輪
酸菜麵腸 彩椒豆薯 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 南瓜濃湯	莎莎素肉醬 紅片高麗 芋香白菜 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯	蘭花干 筍絲鮮燴 腰果花椰 新鮮蔬菜 芹香白玉湯	番茄豆腐 香滷海結 香甜豆沙包 新鮮蔬菜 冬瓜山粉圓
			
熱量862卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類110克	熱量828卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類111克	熱量849卡 蛋白質35克 脂肪29克 醃類108克	熱量862卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類112克
全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.2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	全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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6.5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2.8份	全穀雜糧類7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2.7份
9/21(一)	9/22(二)	9/23(三)	9/24(四)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	中秋節放假
芝麻黑干	紅燒烤麩	蘭花干	
毛豆四喜 針菇莧菜 黃金地瓜片 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 新鮮水果	鐵板豆腐 什錦蒲瓜 彩椒白精靈 新鮮蔬菜 味噌海芽湯	清炒素雞 豆乳高麗 焗汁洋芋 新鮮蔬菜 酸辣湯	
			
熱量905卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類128克	熱量840卡 蛋白質34克 脂肪28克 醃類109克	熱量845卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類111克	
	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.6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2.8份	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
9/28(一)	9/29(二)	9/30(三)	10/1(四)
教師節放假	香Q白飯	香Q白飯	
	醬燒豆包	阿婆滷蛋	
	毛豆干丁 田園三劍客 彩椒豆薯 新鮮蔬菜 番茄豆腐湯	蘿蔔燒油腐 紅絲金針菇 快炒筍片 新鮮蔬菜 味噌黃豆芽湯	
			
	熱量851卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類113克	熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類107克	
	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.5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	



使用台灣雞蛋

