
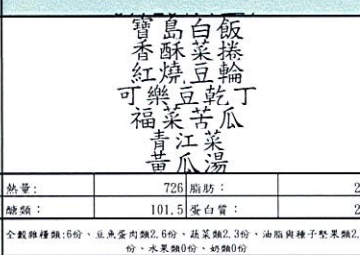


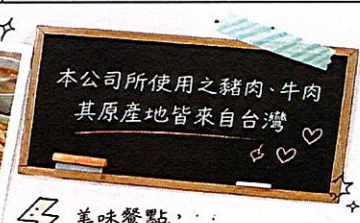


# 中興高中午餐素食 115年6月-豐成食品工廠

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  
營養師證書0072651號

6月1日(一)		6月2日(二)		6月3日(三)		6月4日(四)		6月5日(五)	
寶島白飯 醬瓜汁豆腸 黑胡椒洋芋皮 黃瓜素貼菜湯 素空心菜		地瓜飯 紅燒豆腐 海鮮鮮菇炒麵 結菜豆炒丁 四李豆炒菇 小蘿蔔白菜湯		鮮蔬炒飯 醬焗乾片 小瓜豆腸炒菇 炸地瓜 奶皂包 油菜 沖繩黑糖紅豆湯圓(冷主)		糙米飯 炸香豆腐雞 片素雞 菇焗扁蒲 香焗花炒菇 青豆炒菜湯 高冬瓜		寶島白飯 寶醋溜色豆 三魯塔香豆腐 福山茼蒿湯	
熱量: 756.5 脂肪: 24.5	醃類: 108 蛋白質: 26	熱量: 800.5 脂肪: 24.5	醃類: 118.5 蛋白質: 26.5	熱量: 797.1 脂肪: 25.5	醃類: 110 蛋白質: 31.9	熱量: 751.5 脂肪: 25.5	醃類: 104.5 蛋白質: 26	熱量: 755.3 脂肪: 24.5	醃類: 103.5 蛋白質: 30.2
全穀雜糧類: 6.4份、豆魚蛋肉類: 2.6份、蔬菜類: 2.4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: 2.7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: 6.5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: 2.9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: 2.6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	
6月8日(一)		6月9日(二)		6月10日(三)		6月11日(四)		6月12日(五)	
寶島白飯 滷肉炒豆皮 西芹炒豆腐 冬瓜香芋米 奶青江菜湯 紫菜		地瓜飯 糖醋豆腸 片香乾片 炸酥地瓜果 麻醬地瓜果 高麗菜 冬瓜湯+水果		中華炒麵 香椿豆腐 豆豉苦瓜 炸高麗菜丸 奶香饅頭 大陸妹 味噌湯		糙米飯 紅燒豆腐 蕃茄焗金針 香滷大根麵 紅香焗菜湯 小黃瓜		寶島白飯 寶醋溜色豆 花生焗油豆腐 香紅油海菜湯	
熱量: 737.2 脂肪: 24	醃類: 97 蛋白質: 33.3	熱量: 837.9 脂肪: 23.5	醃類: 130.1 蛋白質: 26.5	熱量: 779.1 脂肪: 23.5	醃類: 116.5 蛋白質: 25.4	熱量: 854.0K 脂肪: 23	醃類: 116.4g 蛋白質: 26.4	熱量: 740.2 脂肪: 23	醃類: 101.5 蛋白質: 31.8
全穀雜糧類: 6.6份、豆魚蛋肉類: 2.6份、蔬菜類: 1.9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	
6月15日(一)		6月16日(二)		6月17日(三)		6月18日(四)			
寶島白飯 魯大黑乾 紅燒茄山藥 咖哩炸素豆腐 扁蒲焗素菜 空心菜 玉米羹		地瓜飯 糖醋豆包 片香乾片 炸酥地瓜果 鮮菇焗花椰 小白菜湯		素炒飯 沙茶角油豆腐 冬瓜焗菜 白芝麻菜 綠豆沙湯		糙米飯 紅燒豆腐 紅燒上樹 蘿蔓焗素雞 鳳梨炒木耳 白豆菜鮮菇湯			
熱量: 779.5 脂肪: 25.5	醃類: 111.5 蛋白質: 26	熱量: 836.6 脂肪: 25	醃類: 127.5 蛋白質: 25.4	熱量: 801 脂肪: 25	醃類: 118 蛋白質: 26	熱量: 843.1 脂肪: 25.5	醃類: 118.5 蛋白質: 26.4		
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: 2.5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: 2.5份、水果類: 0份、奶類: 0份		全穀雜糧類: 7份、豆魚蛋肉類: 2.6份、蔬菜類: 2.7份、油脂與種子堅果類: 2.5份、水果類: 0份、奶類: 0份			
6月22日(一)		6月23日(二)		6月24日(三)		6月25日(四)			
寶島白飯 醬瓜汁豆腸 黑胡椒洋芋皮 黃瓜素貼菜湯 素空心菜		地瓜飯 客家豆腐煲 海帶三絲(炸) 黃金酥餅 腐皮小瓜 高麗菜 冬瓜湯+水果		什錦炒麵 麻香豆筋 香焗彩椒 香焗銀絲 西芹香空竹		醬焗咖哩 糙米焗瓜 黑馬鈴薯 豆干 綠菜			
熱量: 792.8 脂肪: 26	醃類: 108.5 蛋白質: 31.2	熱量: 750.3 脂肪: 25.5	醃類: 98 蛋白質: 32.2	熱量: 857.1 脂肪: 29.9	醃類: 111.1 蛋白質: 35.9	熱量: 742.8 脂肪: 24	醃類: 101.5 蛋白質: 30.2		
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		全穀雜糧類: 7份、豆魚蛋肉類: 2.6份、蔬菜類: 2.7份、油脂與種子堅果類: 2.5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: 2.3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			
6月29日(一)		 <p>好吃! 吃完繼續加油</p>							
寶島白飯 小瓜炒素雞 豆腐焗金針菇 燒南瓜 三杯香鮑菇 油菜 什菜湯		 <p>營養均衡 最棒的你! 每天吃好 認真學習 開心生活 yummy!</p>							
熱量: 792.8 脂肪: 26	醃類: 108.5 蛋白質: 31.2	 <p>本公司所使用之豬肉、牛肉 其原產地皆來自台灣</p> <p>美味餐點， 開啟動力滿滿的一天!</p>							
全穀雜糧類: 6.4份、豆魚蛋肉類: 2.5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							