中興高中素食晚餐菜單 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 營專字第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)
翼鳥白飯 魯三角油腐 紅蓼炒蛋 塔香海茸 椒鹽毛豆莢 油菜 小白菜豆腐湯	糙米飯 三杯素肚 麻婆豆腐 茶香滷蛋 青椒混炒 小白菜 黃瓜排骨湯	地瓜飯 香滷菜捲 咖哩鮮蔬 炸地瓜 冬瓜燒豆輪 大陸妹 玉米蛋花湯	夏威夷炒飯 紅燒豆腸 泡菜部隊鍋 蜜汁滷豆干 菇扒油菜 青江菜 蒲瓜素丸湯	
熱量：763.4 脂肪：25.4 鹼類：106.4 蛋白質：27 全穀雜糧類:6.2份、豆魚蛋肉類2.4份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	熱量：784.2 脂肪：24 鹼類：113 蛋白質：30.3 全穀雜糧類:6.4份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類3.4份、油脂與種子堅果類2份、水果類0份、奶類0份	熱量：760.2 脂肪：23 鹼類：105.4 蛋白質：32.8 全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類3.1份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	熱量：835 脂肪：25 鹼類：121 蛋白質：31.4 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類3.2份、油脂與種子堅果類2.5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)**
翼鳥白飯+水果 紅燒菜捲 冬瓜燒油腐 彩繪小瓜 水煮玉米 小白菜 薑絲蘿蔔湯	胚芽飯 椒鹽豆包 筍乾肉燥 薑絲南瓜 腐皮青花菜 油菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 筍乾燒豆輪 素水餃 福菜苦瓜 日式茶碗蒸 大白菜 海結湯	鮮蔬炒麵 香滷蘭花乾 蜜汁杏鮑菇 芋泥包 香滷海帶片 青江菜 紅豆湯圓	
熱量：882 脂肪：24 鹼類：134 蛋白質：31.4 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.4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	熱量：838.4 脂肪：26.4 鹼類：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	熱量：817 脂肪：27 鹼類：105.4 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	熱量：775 脂肪：25 鹼類：104.4 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	
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)**
翼鳥白飯 紅燒豆包 黃瓜什錦 田園四色 鳳梨炒木耳 高麗菜 日式味噌湯	全穀飯 茄汁菜捲 小瓜炒菇 奶香白菜 香滷細腐 油菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 紅燒五香豆干 青椒炒豆皮 蕃茄燒金針 螞蟻上樹 青江菜 綠豆湯	香椿炒飯 紅燒黑乾 什錦扁蒲 快炒海帶根 四季豆炒菇 豆芽菜 海芽蛋花湯	
熱量：787.5 脂肪：27.5 鹼類：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	熱量：781 脂肪：25 鹼類：106 蛋白質：33 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	熱量：760.6 脂肪：24 鹼類：107 蛋白質：29.1 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類1.5份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：856 脂肪：26 鹼類：118 蛋白質：32.9 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	
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)**
翼鳥白飯+水果 韓式泡菜凍豆腐 醬燒菜捲 韓式豆芽菜 素鍋貼 油菜 黃瓜素丸湯	紫米飯 親子烤麩 蕃茄蛋豆腐 蒸蘿蔔糕 三杯杏鮑菇 大白菜 蘿蔔腐皮湯	小米飯 紅燒黑乾 蘑菇燒油腐 奶香玉米 椒鹽毛豆莢 青江菜 玉米蛋花湯	維力炸醬麵 茄汁豆包 關東煮 西芹炒彩椒 白饅頭 福山萵苣 薑絲南瓜湯	
熱量：854.2 脂肪：27 鹼類：120.4 蛋白質：32.3 全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.4份、蔬菜類3.1份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類1份、奶類0份	熱量：732 脂肪：24 鹼類：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	熱量：788.3 脂肪：25.5 鹼類：109 蛋白質：30.7 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	熱量：768.5 脂肪：24.5 鹼類：112 蛋白質：25 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.3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	
11月30日(一)				
翼鳥白飯 彩椒素雞 什錦白菜滷 塔香紫茄 南瓜滑蛋 大陸妹 薑絲冬瓜湯				
熱量：816 脂肪：24 鹼類：118.4 蛋白質：31.4 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.4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				