



中興高中114年12月素食菜單



※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
營養師字號007265號



12月1日(一) 寶島日飯 醬燒大溪黑豆腐 咖哩馬鈴薯 塔香茄子 香滷菜卷 菠菜 紫菜湯	12月2日(二) 地瓜飯 客家豆腐煲 海帶三絲 腐皮小瓜 黃金薯餅 小白菜 冬瓜湯	12月3日(三) 什錦炒麵 麻香豆包 香菇燒雞筋 白饅頭 彩繪白花菜 油菜 八寶冬瓜燻仙草	12月4日(四) 糙米飯 小瓜炒素雞 豆腐燒金針菇 燒南瓜 三杯杏鮑菇 豆芽菜 什菜湯	12月5日(五) 寶島日飯 沙茶豆腐 客家小炒 香滷海帶片 香酥地瓜條 福山高筍 竹筍湯
熱量: 741 脂肪: 23 纖維: 27 醣類: 106.5 蛋白質: 27	熱量: 818.4 脂肪: 22 纖維: 29.6 醣類: 125.5 蛋白質: 29.6	熱量: 761 脂肪: 25 纖維: 29.5 醣類: 104.5 蛋白質: 29.5	熱量: 745.5 脂肪: 23.5 纖維: 29.5 醣類: 104 蛋白質: 29.5	熱量: 739.5 脂肪: 23.5 纖維: 29.5 醣類: 102.5 蛋白質: 29.5
12月8日(一) 寶島日飯 茄汁豆腐 黑胡椒洋芋 黃瓜燻豆皮 素鮑貼 青江菜 番茄蔬菜湯	12月9日(二) 地瓜飯 紅燒油豆腐 海結鮮菇炒麵腸 鹽菜豆乾丁 四季豆炒菇 高麗菜 蘿蔔湯	12月10日(三) 鮮蔬炒飯 醬燒乾片 小瓜炒菇 炸地瓜 素QQ魯蛋 福山高筍 絲苗瓜湯	12月11日(四) 糙米飯 炸香豆腐 片香素雞 香菇燒扁廍 青椒炒菇 小白菜 冬瓜湯	12月12日(五) 寶島日飯 醋溜豆包 三色芽菜 香豆乾丁 塔香海茸 油菜 豆腐湯
熱量: 756.5 脂肪: 24.5 纖維: 26 醣類: 108 蛋白質: 26	熱量: 800.5 脂肪: 24.5 纖維: 26.5 醣類: 118.5 蛋白質: 26.5	熱量: 797.1 脂肪: 24.5 纖維: 26.5 醣類: 110 蛋白質: 26.5	熱量: 751.5 脂肪: 25.5 纖維: 31.9 醣類: 104.5 蛋白質: 26	熱量: 755.3 脂肪: 24.5 纖維: 30.2 醣類: 103.5 蛋白質: 30.2
12月15日(一) 寶島日飯 香滷蘭花乾 西芹炒豆皮 冬瓜燒豆腐 奶香玉米 菠菜 紫菜湯	12月16日(二) 地瓜飯 糖醋豆腐 片香乾片 麻醬地瓜菜 香酥地瓜球 小白菜 冬瓜湯	12月17日(三) 中華炒麵 香椿豆包 豆鼓苦瓜 炸高麗菜丸 香香三絲 油菜 味噌湯	12月18日(四) 糙米飯 紅燒油豆腐 獅子頭 香滷大根 紅燒烤麩 高麗菜 黃瓜湯	12月19日(五) 寶島日飯 香滷豆腐 花生麵筋 紅燒南瓜 香滷菜卷 福山高筍 海芽湯
熱量: 737.2 脂肪: 24 纖維: 33.3 醣類: 111.5 蛋白質: 33.3	熱量: 837.9 脂肪: 23.5 纖維: 26.5 醣類: 130.1 蛋白質: 26.5	熱量: 779.1 脂肪: 23.5 纖維: 26.5 醣類: 116.5 蛋白質: 26.5	熱量: 856.0K 脂肪: 23 纖維: 26.4 醣類: 116.4g 蛋白質: 26.4	熱量: 740.2 脂肪: 23 纖維: 31.8 醣類: 101.5 蛋白質: 31.8
12月22日(一) 寶島日飯 醬大溪黑乾 紅燒茄子 咖哩小雞 扁廍燒素豆腐 油菜 玉米濃湯	12月23日(二) 地瓜飯 糖醋豆包 片香十絲 炸之麻球 鮮菇燻花椰 小白菜 冬瓜湯	12月24日(三) 香沙茶炒飯 香三角豆腐 冬瓜豆腐 白菜燻 銀絲卷 菠菜 臘腸燻燻		
熱量: 779.5 脂肪: 25.5 纖維: 26 醣類: 111.5 蛋白質: 26	熱量: 836.6 脂肪: 25 纖維: 25.4 醣類: 127.5 蛋白質: 25.4	熱量: 801 脂肪: 25 纖維: 26 醣類: 118 蛋白質: 26		
12月29日(一) 寶島日飯 茄汁豆包 炸芝麻球 素肉絲高麗菜 彩繪蒲瓜 油菜 豆腐湯	12月30日(二) 地瓜飯 紅燒豆腐 蠔皇上廚 蘿蔔燒素雞 鳳梨炒木耳 小白菜 白菜鮮菇湯	12月31日 鮮蔬炒麵 醋溜豆腸 香福菜筍干皮絲 芽菜干片 清炒小黃瓜 青江菜 蘿蔔湯		
熱量: 792.8 脂肪: 26 纖維: 31.2 醣類: 106.5 蛋白質: 31.2	熱量: 756.7 脂肪: 25.5 纖維: 31.5 醣類: 118 蛋白質: 31.5	熱量: 792.8 脂肪: 26 纖維: 31.2 醣類: 106.5 蛋白質: 31.2		