



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
營養字第007265號

12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
賣局日飯 醬燒大溪黑豆干 咖哩馬鈴薯 培香茄子 香濃豆漿 波菜 紫莢湯	地瓜飯 客家豆腐煲 海帶三絲 肉皮小小 黃金薯餅 小白菜 冬瓜湯	什錦炒麵 麻豆豆包 香話燒麵筋 白餛頭 彩繪白花菜 油菜 八寶冬瓜燒仙草	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 什豆湯	賣局日飯 沙茶豆腐 客家小炒 香濃海帶片 香酥地瓜條 福山高筍 竹筍湯
熱量： 總類： 106.5 蛋白質：	23 热量： 總類： 125.5 蛋白質：	22 热量： 總類： 104.5 蛋白質：	25 热量： 總類： 104.5 蛋白質：	23.5 热量： 總類： 102.5 蛋白質：
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
賣局日飯 茄汁豆腸 黑胡椒洋芋 賣局燒豆皮 素鍋貼 青江菜 番茄蔬果湯	地瓜飯 紅燒油腸 海結鮮菇炒麵腸 聖筍日圓 四季豆炒話 高麗菜 蘿蔔湯	鮮蔬炒飯 醬燒乾片 小瓜炒話 炸地瓜 素00魯蛋 福山高筍 薑絲南瓜湯	糙米飯 炸豆豆腸 斤章素雞 香話燒扁浦 青椒炒話 小白菜 冬瓜湯	賣局日飯 醋溜豆包 三色芽菜 賣日乾 塔香海苔 油菜 豆腐湯
熱量： 總類： 108 蛋白質：	24.5 热量： 總類： 118.5 蛋白質：	24.5 热量： 總類： 110 蛋白質：	25.5 热量： 總類： 104.5 蛋白質：	24.5 热量： 總類： 103.5 蛋白質：
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)
賣局日飯 香濃蘭花乾 西斤炒豆皮 冬瓜燒豆皮 奶油玉米 波菜 紫莢湯	地瓜飯 糖醋豆腸 斤豆乾片 麻油地瓜菜 香酥地瓜球 小白菜 冬瓜湯	中華炒麵 香濃豆包 豆豉苦瓜 炸高麗洋芋 筍香三絲 油菜 味噌湯	糙米飯 紅燒油腸 獅子頭 香濃大根 紅燒店頭 高麗菜 賣瓜湯	賣局日飯 番茄豆腸 花生麵筋 紅燒南瓜 香濃菜卷 福山高筍 海芽湯
熱量： 總類： 97 蛋白質：	24 热量： 總類： 130 蛋白質：	23.5 热量： 總類： 116.5 蛋白質：	23.5 热量： 總類： 116.46 蛋白質：	23 热量： 總類： 101.5 蛋白質：
12月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
賣局日飯 魯大溪黑乾 紅燒茄子 咖哩小樂 扁浦燒素豆腐 油菜 玉米濃湯	地瓜飯 糖醋豆包 斤豆干絲 炸芋頭球 鮮話燒花椰 小白菜 冬瓜湯	素沙茶炒飯 香三角油腐 冬瓜豆圓 白菜濃 銀絲卷 波菜 腰腹禮	賣局日飯 香濃豆包 炸芋頭球 冬瓜豆圓 白菜濃 銀絲卷 波菜 腰腹禮	賣局日飯 香酥菜捲 紅燒豆圓 炸芋頭球 福豆苦瓜 青江菜 賣瓜湯
熱量： 總類： 111.5 蛋白質：	25.5 热量： 總類： 127.5 蛋白質：	25 热量： 總類： 118 蛋白質：	25 热量： 總類： 118 蛋白質：	24.5 热量： 總類： 111 蛋白質：
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日		
賣局日飯 茄汁豆包 炸芝麻球 素肉絲高麗菜 彩繪南瓜 油菜 豆腐湯	地瓜飯 紅燒豆圓 嘴饞上癟 素圓燒素雞 圓型炒木耳 小白菜 白菜鮮菇湯	鮮蔬炒麵 醋溜豆腸 素福菜筍干皮絲 牙排仁片 清炒小苦瓜 賣江菜 糖筍湯		
熱量： 總類： 108.5 蛋白質：	26 热量： 總類： 118 蛋白質：	25.5 热量： 總類： 108.5 蛋白質：	26 热量： 總類： 108.5 蛋白質：	