



中興高中午餐素食 114年10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

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號

菜單設計者：鄧羽婷

		10月1日(三) 什錦炒飯 糖醋豆腸 小瓜乾片 麻醬地瓜葉 香酥地瓜球 油菜 冬瓜湯		10月2日(四) 糙米飯 沙茶豆腐 客家小炒 香滷海帶片 樹子水蓮 大陸妹 竹筍湯		10月3日(五) 香黑白飯 茄汁豆包 炸地瓜 素肉絲空心菜 彩繪蒲瓜 青江菜 豆腐湯	
熱量: 脂肪: 糖類:		熱量: 脂肪: 糖類:		熱量: 脂肪: 糖類:		772 脂肪: 26 108.5 蛋白質: 26	
10月6日(一)	10月7日(二)	10月8日(三)	10月9日(四)	10月10日(五)			
	地瓜飯 客家豆腐煲 海帶三絲 腐皮高麗菜 香酥地瓜條(炸) 小白菜 冬瓜湯	什錦炒麵 麻香豆包 香菇燻麵筋 白饅頭 綜合小火鍋(豆) 油菜 薏仁地瓜湯	糙米飯 小瓜炒素雞 豆腐燻金針菇 燒南瓜 三杯杏鮑菇 空心菜 什菜湯				
熱量: 脂肪: 糖類:	818.4 脂肪: 22 125.5 蛋白質: 29.6	761 脂肪: 25 104.5 蛋白質: 29.5	745.5 脂肪: 23.5 104 蛋白質: 29.5				
10月13日(一)	10月14日(二)	10月15日(三)	10月16日(四)	10月17日(五)			
香黑白飯 茄汁豆腸 翠胡椒洋芋 番瓜燻豆皮 素鍋貼 青江菜 素茄蔬湯	地瓜飯 紅燒油腐 海結鮮菇炒麵腸 雪菜豆乾丁 四季豆炒菇 高麗菜 蘿蔔湯	鮮蔬炒飯 醬燻乾片 小瓜炒菇 炸地瓜 茶香滷蛋 大陸妹 薑絲南瓜湯	糙米飯 炸香豆腐 芹香素雞 香菇燻扁蒲 青椒炒菇 小白菜 冬瓜湯	香黑白飯 醋溜豆包 三色菜 香豆乾丁 塔香海苔 油菜 豆腐湯			
756.5 脂肪: 24.5 108 蛋白質: 26	800.5 脂肪: 24.5 118.5 蛋白質: 26.5	797.1 脂肪: 25.5 110 蛋白質: 31.9	751.5 脂肪: 25.5 104.5 蛋白質: 26	755.3 脂肪: 24.5 103.5 蛋白質: 30.2			
10月20日(一)	10月21日(二)	10月22日(三)	10月23日(四)	10月24日(五)			
香黑白飯 香滷蘭花乾 西芹炒豆皮 冬瓜燻豆腐 奶香玉米 空心菜 紫菜湯	地瓜飯 蕃茄豆腐 花生麵筋 紅燒南瓜 香滷菜卷 小白菜 海菜湯	中華炒麵 香椿豆包 豆豉苦瓜 炸高麗菜丸 奶皇包 油菜 綠豆莎莎湯	糙米飯 紅燒油腐 獅子頭 香滷大根 紅燒烤麩 青江菜 番瓜湯				
737.2 脂肪: 24 97 蛋白質: 33.3	837.9 脂肪: 23.5 130.1 蛋白質: 26.5	779.1 脂肪: 23.5 116.5 蛋白質: 25.4	854.0K 脂肪: 23 116.4g 蛋白質: 26.4				
10月27日(一)	10月28日(二)	10月29日(三)	10月30日(四)	10月31日(五)			
香黑白飯 香大溪里乾 紅燒茄子 咖哩山藥 扁蒲燻素豆腐 青江菜 玉米糊湯	地瓜飯 糖醋豆包 芹香王絲 炸芝麻球 鮮菇燻花椰 小白菜 冬瓜湯	素沙茶炒飯 雲三角油腐 冬瓜豆腐 白菜滷 銀絲卷 大陸妹 味噌湯	糙米飯 紅燒豆腐 蝦蟇上樹 蘿蔔燻素雞 鳳梨炒木耳 高麗菜 白菜鮮菇湯	香黑白飯 香酥菜捲 紅燒豆輪 腐皮高麗菜 福菜苦瓜 油菜 番瓜湯			
779.5 脂肪: 25.5 111.5 蛋白質: 26	836.6 脂肪: 25 127.5 蛋白質: 25.4	801 脂肪: 25 118 蛋白質: 26	843.1 脂肪: 25.5 118.5 蛋白質: 26.4	866.3 脂肪: 29.9 111.1 蛋白質: 38.2			