

中興高中素食晚餐菜單 115年04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
證書號碼007285號



4月1日(三)		
地瓜飯 香滷菜捲 咖哩鮮蔬 炸地瓜 冬瓜燒豆腐 小白菜 薑絲黃瓜湯		
熱量:	760.2	脂肪:
糖類:	105.5	蛋白質:
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		

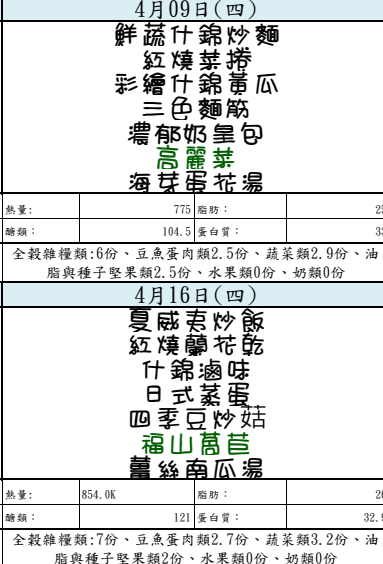


4月2日(四)		
鮮蔬什錦炒麵 紅燒菜捲 彩繪什錦黃瓜 三色麵筋 濃郁奶皇包 高麗菜 海菜蛋花湯		
熱量:	775	脂肪:
糖類:	104.5	蛋白質:
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.9份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份		



4月6日(一)		
4月7日(二) 燕麥飯 醬燒豆包 醬筒丁肉燥 茶香滷蛋 竹輪青花菜 油菜 玉米蛋花湯		
熱量:	838.5	脂肪:
糖類:	118	蛋白質:
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		

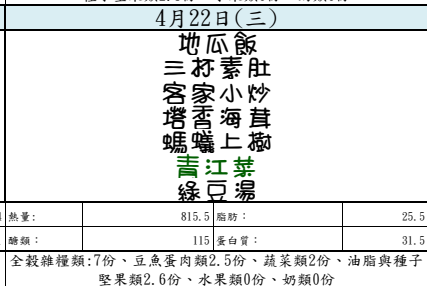
4月8日(三)		
地瓜飯 紅燒豆腐 紅參炒蛋 香滷素果 福菜苦瓜 青江菜 紅豆湯		
熱量:	853	脂肪:
糖類:	118.5	蛋白質:
全穀雜糧類:7.1份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類2.4份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份		



4月9日(四)		
4月10日(五) 夏威夷炒飯 紅燒蹄花乾 什錦滷味 日式蒸蛋 四季豆炒菇 福山筍筍 薑絲南瓜湯		
熱量:	854.0K	脂肪:
糖類:	121	蛋白質:
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.7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		

4月14日(二)		
胚芽飯 燕麥飯 高麗菜捲 茄絲海帶 鳳梨炒木耳 油菜 筒香素排湯		
熱量:	815	脂肪:
糖類:	113.5	蛋白質:
全穀雜糧類:6.5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		

4月15日(三)		
地瓜飯 香滷細腐 筒乾麵腸 筒蒸茄燒金針 菇扒高麗菜 豆芽菜 蘿蔔素丸湯		
熱量:	791	脂肪:
糖類:	111	蛋白質:
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.5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		



4月16日(四)		
4月17日(五) 義大利肉醬麵 醬燒豆包 黃瓜什錦 素茶香滷蛋 蒸蘿蔔糕 油菜 香菇冬瓜湯		
熱量:	768.5	脂肪:
糖類:	112	蛋白質:
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.9份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份		

4月20日(一)		
寶島白飯+水果 韓式泡菜凍豆腐 醬燒菜捲 韓式豆芽菜 炸山藥捲 福山筍筍 海菜蛋花湯		
熱量:	872.9	脂肪:
糖類:	124	蛋白質:
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.9份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類1份、奶類0份		

4月21日(二)		
全穀飯 親子烤麩 香菇燒豆腐 小瓜什錦 三杯杏鮑菇 大白菜 蘿蔔素排湯		
熱量:	732	脂肪:
糖類:	98	蛋白質:
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		

4月22日(三)		
地瓜飯 三杯素肚 客家小炒 塔香海茸 媽媽上樹 青江菜 黃瓜素丸湯		
熱量:	815.5	脂肪:
糖類:	115	蛋白質:
全穀雜糧類:7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		



4月23日(四)		
4月24日(五) 糙米飯 紅燒素雞 蘑菇燒油腐 奶香玉米 椒鹽毛豆莢 高麗菜 玉米蛋花湯		
熱量:	876	脂肪:
糖類:	133.5	蛋白質:
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類1份、奶類0份		

4月27日(一)		
寶島白飯+水果 彩椒素雞 什錦白菜滷 塔香紫茄 彩椒炒乾片 大陸妹 蘿蔔素排湯		
熱量:	876	脂肪:
糖類:	133.5	蛋白質:
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類1份、奶類0份		

4月28日(二)		
4月29日(三) 地瓜飯 茄汁菜捲 冬瓜燒凍豆腐 香滷細腐 蕃茄素羊肉 青江菜 黃瓜素丸湯		
熱量:	794.9	脂肪:
糖類:	112.5	蛋白質:
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2.4份、水果類0份、奶類0份		

4月29日(三)		
4月30日(四) 糙米飯 紅燒素雞 蘑菇燒油腐 奶香玉米 椒鹽毛豆莢 高麗菜 玉米蛋花湯		
熱量:	794.9	脂肪:
糖類:	112.5	蛋白質:
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		

4月30日(四)		
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.9份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份		