

中興高中素食晚餐菜單 115年2月-豐成食品工廠

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號

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

2月23日(一)	2月24日(二)	2月25日(三)	
夏威夷炒飯	全穀飯	地瓜飯	
香滷蘭花乾	三杯素肚	茄汁豆腸	
什錦白菜滷	麻婆豆腐	素肉燥高麗菜	
香濃芋泥包	日式茶碗蒸	香滷黃豆干	
海帶三絲	青椒混炒	茶香滷蛋	
菠菜	青江菜	油菜	
玉米蛋花湯/水果	黃瓜素排湯	金針肉絲湯	
熱量： 醣類：	874.5 脂肪： 蛋白質： 26.5 热量： 醣類： 27	776.4 脂肪： 蛋白質： 24 热量： 醣類： 32.6	754.2 脂肪： 蛋白質： 23
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類2.4份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類1份、奶類0份	全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.8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	全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類3.1份、蔬菜類2份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份	

