

中興高中素食晚餐菜單 115年2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
營養字第007265號

| 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：874.5 脂肪：26.5 醣類：132 蛋白質：27 | 熱量：776.4 脂肪：24 醣類：107.5 蛋白質：32.6 | 熱量：754.2 脂肪：23 醣類：100 蛋白質：36.8 |
| 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 |

