

中興高中午餐(素食)



潔達有限公司

9/28(一)	9/29(二)	9/30(三)	10/1(四)	10/2(五)
 "潔"選在地，營養直"達"!! 			燕麥飯 咖哩豆腐 糖醋豆腸 大瓜炒秀珍菇 滷芝麻香菇 新鮮蔬菜 海帶芽湯 -	胚芽飯 芝麻黑干 莎莎素肉醬 鳳梨炒木耳 薑絲蒸南瓜 新鮮蔬菜 香菇筍絲湯 -
			熱量844卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類113克	熱量846卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類110克
			全穀雜糧類7.1份 豆魚蛋肉類2.6份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類1.8份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份
10/5(一)	10/6(二)	10/7(三)	10/8(四)	10/9(五)
QQ白飯 九層塔炒蛋 南瓜咖哩 精靈炒芥藍 芝麻海帶片 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 -	燕麥飯 醬燒豆輪 醬香豆干結 冬瓜鮮燴 玉米雪蓮子 新鮮蔬菜 海帶芽湯 新鮮水果	香鬆炒飯 樹子燒豆包 香菇素肉燥 鮮炒高麗 黑糖饅頭 新鮮蔬菜 仙草奶茶 -	地瓜飯 滷大三角油腐 海帶三絲 彩椒豆薯 針菇莧菜 新鮮蔬菜 南瓜濃湯 -	國慶日補假 
熱量842卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類112克	熱量893卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類124克	熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克	熱量860卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克	
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.4份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類1.6份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.6份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類3.1份 蔬菜類1.8份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	
10/12(一)	10/13(二)	10/14(三)	10/15(四)	10/16(五)
QQ白飯 筍香滷豆腐 花生麵筋 彩椒花椰 櫛瓜炒香菇 新鮮蔬菜 腰果牛蒡湯 -	糙米飯 好呷豆干 白菜燒豆輪 西芹炒彩椒 塔香紫茄 新鮮蔬菜 青木瓜湯 -	素香炒麵 清蒸嫩腐 涮嘴滷味 宮保馬鈴薯 銀絲捲 新鮮蔬菜 豆薯湯 -	燕麥飯 宮保素雞 三杯豆腸 彩椒豆芽 清炒龍鬚菜 新鮮蔬菜 青菜豆腐湯 -	小米飯 塔香豆包 紅蘿蔔炒蛋 粉蒸芋頭 豆乳高麗 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 -
熱量872卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克	熱量862卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類115克	熱量874卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克	熱量842卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克	熱量851卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類108克
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.4份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.9份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.3份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.6份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.7份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份
10/19(一)	10/20(二)	10/21(三)	10/22(四)	10/23(五)
QQ白飯 蘭花干 客家小炒 彩椒炒玉筍 翠綠秋葵 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 -	燕麥飯 咕咾素肚 花瓜素肉燥 什錦蒲瓜 苦瓜封 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯 新鮮水果	海苔炒飯 紅燒烤麩 日式關東煮 紅片高麗 蘋果派 新鮮蔬菜 冬瓜粉圓 -	地瓜飯 芝麻黑干 小瓜炒杏菇 椒鹽南瓜 辣炒雪裡紅 新鮮蔬菜 番茄元氣湯 -	糙米飯 滷大三角油腐 芹香干絲 古早味白菜滷 雙色山藥 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯 -
熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量916卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類124克	熱量842卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類110克	熱量837卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量841卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類109克
全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類3.1份 蔬菜類1.6份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	全穀雜糧類6.2份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份
10/26(一)	10/27(二)	10/28(三)	10/29(四)	10/30(五)
光復節放假	燕麥飯 醬燒豆輪 莎莎素肉醬 節瓜玉筍 滷米血 新鮮蔬菜 茶壺湯 -	什錦炒麵 醬燒豆包 泡菜豆腐鍋 彩椒炒杏菇 薑絲炒水蓮 新鮮蔬菜 味噌黃豆芽湯 -	糙米飯 三杯素肚 花生麵筋 田園三色 螞蟻上樹 新鮮蔬菜 香菇筍片湯 -	胚芽飯 蜜汁印干 酸菜麵腸 精靈皇宮菜 芝麻海帶片 新鮮蔬菜 玉穗油腐湯 -
	熱量850卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克	熱量859卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類112克	熱量855卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克	熱量845卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類110克
	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.7份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.9份 蔬菜類1.7份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3.1份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份