

中興高中晚餐素 (潔達)

11/3(一)	11/4(二)	11/5(三)	11/6(四)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	招牌炒麵
紅蘿蔔炒蛋	梅干筍乾(皮絲)	番茄豆腐	蘿蔔燒豆干
大溪燒豆干 鮮炒高麗 雙色山藥 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯	彩繪花椰 *椒鹽馬鈴薯條 香滷油腐 新鮮蔬菜 豆薯湯	黑胡椒毛豆莢 蔬菜粉絲 醬燒豆輪 新鮮蔬菜 蒲瓜湯	糖醋豆腸 豆鼓苦瓜 QQ饅頭 新鮮蔬菜 椰果綠茶
			
熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克	熱量853卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類112克	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類118克
11/10(一)	11/11(二)	11/12(三)	11/13(四)
野菜拌麵	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯
三杯素肚	番茄炒蛋	蜜汁印干	芹香干絲
芝麻黑干 鐵板豆芽 芝麻包 新鮮蔬菜 薑絲海芽湯 新鮮水果	香菇高麗 雪菜干丁 結頭鮮燴 新鮮蔬菜 玉穗海結湯	花生麵筋 大瓜什錦 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 蔬菜蛋花湯	豆皮炒高麗 小瓜菇菇 *香酥洋芋 新鮮蔬菜 筍絲冬粉湯
熱量918卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類127克	熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量838卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克
11/17(一)	11/18(二)	11/19(三)	11/20(四)
芋頭炒飯	香Q白飯	香Q白飯	中華炒麵
塔香干片	三杯豆包	麻婆豆腐	醬燒油腐
海帶三絲 白醬洋芋 *芝麻球 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯	螞蟻上樹 *梅粉地瓜 醬燒豆輪 新鮮蔬菜 青木瓜湯	四季豆炒菇 田園三色 洋芋煮嫩腐 新鮮蔬菜 羅宋湯	麻辣小火鍋 彩繪花椰 奶黃包 新鮮蔬菜 綠豆湯
			
熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量838卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類118克
11/24(一)	11/25(二)	11/26(三)	11/27(四)
什錦炒麵	香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯
清蒸嫩腐	木須炒蛋	鐵板干片	酸菜麵腸
冬瓜鮮燴 薑絲海根+豆干 紅豆包 新鮮蔬菜 大瓜湯 新鮮水果	海帶三絲 什錦花椰 三杯杏菇 新鮮蔬菜 筍絲冬粉湯	泡菜豆腐鍋 毛豆四喜 豆鼓苦瓜 新鮮蔬菜 茶壺湯	大滷桶(豆干) 青椒豆薯 *山藥捲 新鮮蔬菜 海帶芽湯
			
熱量918卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類127克	熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克	熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克

使用台灣雞蛋