

中興高中午餐(素食)

JIEDA
潔達有限公司

12/29(一)	12/30(二)	12/31(三)	1/1(四)	1/2(五)
<p>"潔"選在地, "達"養直"達"!!</p> 			<p>元旦放假</p> 	<p>紫米飯</p> <p>素香炒干丁</p> <p>豆腐燴鮮菇 季節花椰 山藥捲 新鮮蔬菜 茶壺湯</p> <p>-</p> <p>熱量834卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克</p> <p>全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類1.9份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份</p>
1/5(一)	1/6(二)	1/7(三)	1/8(四)	1/9(五)
<p>QQ白飯</p> <p>清炒素雞</p> <p>針菇凍豆腐 玉米筍炒杏鮑菇 豆鼓苦瓜 新鮮蔬菜 味噌海芽湯</p> <p>-</p> 	<p>燕麥飯</p> <p>塔香豆包</p> <p>蘿蔔燒油腐 北港菜羹 鐵板豆芽 新鮮蔬菜 冬瓜湯 新鮮水果</p> <p>-</p>	<p>招牌炒麵</p> <p>香滷蘭花干</p> <p>毛豆干丁 香蒸素餃子 卡士達迷你銀絲卷 新鮮蔬菜 酸辣湯</p> <p>-</p>	<p>胚芽飯</p> <p>紅燒百頁</p> <p>飄香滷蛋 結頭鮮燴 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 什錦米粉湯</p> <p>-</p>	<p>糙米飯</p> <p>咖哩醬嫩腐</p> <p>芝麻黑干 金菇青花菜 筍絲菜捲 新鮮蔬菜 雙色蘿蔔湯</p> <p>-</p>
<p>熱量852卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克</p> <p>全穀雜糧類7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2.7份</p>	<p>熱量872卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類123克</p> <p>全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類2.2份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份</p>	<p>熱量832卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類110克</p> <p>全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.6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2.7份</p>	<p>熱量855卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克</p> <p>全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類2.2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份</p>	<p>熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克</p> <p>全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類2.1份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份</p>
1/12(一)	1/13(二)	1/14(三)	1/15(四)	1/16(五)
<p>QQ白飯</p> <p>老皮嫩豆腐</p> <p>莎莎素肉醬 沙茶麵疙瘩 彩椒炒杏菇 新鮮蔬菜 薑絲海芽湯</p> <p>-</p> 	<p>胚芽飯</p> <p>蘿蔔燒豆輪</p> <p>芹香干絲 金菇白花菜 芝麻香菇 新鮮蔬菜 腰果牛蒡湯</p> <p>-</p>	<p>玉米炒飯</p> <p>香滷油腐</p> <p>黑胡椒毛豆莢 奶焗白菜 香濃巧克力捲 新鮮蔬菜 珍珠紅茶</p> <p>-</p>	<p>麥片飯</p> <p>三杯麵腸</p> <p>番茄炒蛋 香菇炒高麗 枸杞木耳 新鮮蔬菜 蘿蔔油腐湯</p> <p>-</p> 	<p>今日不供餐</p> 
<p>熱量815卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類111克</p> <p>全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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</p>	<p>熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克</p> <p>全穀雜糧類6.4份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類2.1份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份</p>	<p>熱量804卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類111克</p> <p>全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.1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2.8份</p>	<p>熱量842卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類109克</p> <p>全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類2.2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份</p>	
1/19(一)	1/20(二)	1/21(三)	1/22(四)	1/23(五)
<p>今日不供餐</p> 	<p>胚芽飯</p> <p>八寶拌醬</p> <p>海帶三絲 芋香白菜 香滷米血 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯 新鮮水果</p> <p>-</p>	<p>招牌炒麵</p> <p>紅燒烤麩</p> <p>滷味 塔香紫茄 奶黃包 新鮮蔬菜 玉米濃湯</p> <p>-</p>	<p>燕麥飯</p> <p>咕咾素肚</p> <p>香菇油腐 麻油小火鍋 紅絲金針菇 新鮮蔬菜 香菇筍絲湯</p> <p>-</p> 	<p>糙米飯</p> <p>燒豆輪</p> <p>雪菜干丁 南洋咖哩 彩椒豆芽 新鮮蔬菜 關東煮湯</p> <p>-</p>
	<p>熱量869卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類121克</p> <p>全穀雜糧類6.4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2.8份</p>	<p>熱量839卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類105克</p> <p>全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3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</p>	<p>熱量804卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類106克</p> <p>全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.5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</p>	<p>熱量844卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克</p> <p>全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5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</p>