

中興高中午餐(素食)

JIE DA
潔達有限公司

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