

中興高午餐素食 115年4月-豐成食品工廠

營養師 鄧羽婷
營養師 鄧羽婷

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



4月1日(三)	
什錦炒麵 麻香豆包 香菇燒麵筋 白饅頭 彩繪香瓜 福山萬苣 兒童節仙人掌瓜瓜團(冷主)	
熱量:	761 脂肪: 25
糖類:	104.5 蛋白質: 29.5
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.9份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	

4月2日(四)	
糙米飯 小瓜炒素雞 豆腐燒金針菇 燒南瓜 三杯杏鮑菇 高麗菜 什菜湯	
熱量:	745.5 脂肪: 23.5
糖類:	101 蛋白質: 29.5
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.8份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	



4月6日(一)	

4月7日(二)	
地瓜飯+水果 紅燒油豆腐 海鮮炒麵 鮮菇炒麵 炸豆腐 四季豆炒麵 高麗菜 豆腐湯	
熱量:	812.5 脂肪: 24.5
糖類:	118.5 蛋白質: 29.5
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份	

4月8日(三)	
鮮蔬炒飯 醬燒乾片 小瓜炒麵 炸地瓜 素QQ香 油菜 薑絲南瓜湯	
熱量:	797.1 脂肪: 25.5
糖類:	110 蛋白質: 31.9
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份	

4月9日(四)	
糙米飯 炸香豆腐 炸香素雞 香菇燒扁扁 青椒炒麵 小白菜 冬瓜湯	
熱量:	751.5 脂肪: 25.5
糖類:	104.5 蛋白質: 26
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.9份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	

4月10日(五)	
黑醋色豆 三會塔 豆腐湯/保久乳	
熱量:	740.2 脂肪: 32.5
糖類:	115.5 蛋白質: 38.2
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類1份	

4月13日(一)	

4月14日(二)	
地瓜飯 糖醋豆腸 芹香乾片 麻醬油菜 腰果玉米粒 高麗菜 冬瓜湯	
熱量:	837.0 脂肪: 23.5
糖類:	130.1 蛋白質: 26.5
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	

4月15日(三)	
中華炒麵 香椿豆包 豆豉苦瓜 炸高麗菜丸 筒香三絲 青江菜 沖繩黑糖豆小湯團(冷主)	
熱量:	779.1 脂肪: 23.5
糖類:	116.5 蛋白質: 25.4
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	

4月16日(四)	
糙米飯 紅燒油豆腐 獅子頭 香滷大根 紅燒烤麩 小白菜 黃瓜湯	
熱量:	854.0 脂肪: 23
糖類:	116.4 蛋白質: 26.4
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	

4月17日(五)	
黑醋色豆 花生麵 紅燒香 油菜 海菜湯	
熱量:	740.2 脂肪: 31.8
糖類:	101.5 蛋白質: 31.8
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.1份、水果類0份、奶類0份	

4月20日(一)	
黑醋色豆 會大環黑 紅燒茄子 咖哩山薯 扁扁燒素豆腐 青江菜 玉米燻湯	
熱量:	779.5 脂肪: 25.5
糖類:	111.5 蛋白質: 26
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.8份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	

4月21日(二)	
地瓜飯+水果 糖醋豆包 芹香干絲 炸芝麻球 鮮菇燻花椰 小白菜 冬瓜湯	
熱量:	836.0 脂肪: 25
糖類:	127.5 蛋白質: 25.4
全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類1份、奶類0份	

4月22日(三)	
素沙茶炒飯 三角油豆腐 白銀絲卷 福山萬苣 味噌湯	
熱量:	801 脂肪: 25
糖類:	118 蛋白質: 26
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	

4月23日(四)	
糙米飯 客家豆腐煲 香椿皮小瓜 青醬香滷菜 高麗菜 鮮菜湯	
熱量:	806 脂肪: 25.5
糖類:	110.2 蛋白質: 28.4
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	

4月24日(五)	
黑醋色豆 紅燒蓮花乾 紅燒豆腐 素獅子頭 福菜香瓜 油菜 黃瓜湯	
熱量:	860.5 脂肪: 29.9
糖類:	111.1 蛋白質: 38.2
全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	

4月27日(一)	
黑醋色豆 素肉絲 彩繪香瓜 空心菜 豆腐湯	
熱量:	792.8 脂肪: 26
糖類:	108.5 蛋白質: 31.2
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	

4月28日(二)	
地瓜飯 紅燒豆腐 蠔皇上柳 蘿蔔燒素雞 鳳梨炒木耳 小白菜 白菜鮮菇湯	
熱量:	756.7 脂肪: 25.5
糖類:	118 蛋白質: 31.5
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	

4月29日(三)	
鮮蔬炒麵 醬燒豆腸 香福菜管干皮絲 芽菜干片 清炒小香瓜 油菜 蘿蔔湯	
熱量:	792.8 脂肪: 26
糖類:	108.5 蛋白質: 31.2
全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	

4月30日(四)	
糙米飯 香椿豆包 黑胡椒羊牛油豆腐 薑炒金針 薑絲海蜇 高麗菜 筍片湯	
熱量:	807.6 脂肪: 26
糖類:	112 蛋白質: 31.4
全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	

