









































中興高中晚餐素 (潔達)

5/4(一)	5/5(二)	5/6(三)	5/7(四)																																								
香Q白飯 *老皮嫩豆腐 番茄炒蛋 彩繪花椰 滷芝麻香菇 新鮮蔬菜 玉穗海結湯 	香Q白飯 芝麻黑干 南瓜豆腐煲 小瓜炒杏菇 滷冬瓜塊 新鮮蔬菜 肉骨茶湯 	香Q白飯 塔香豆包 紅燒烤麩 玉米炒洋芋 快炒鮮筍片 新鮮蔬菜 青木瓜湯 	中華炒麵 酸菜麵腸 毛豆干丁 香甜奶黃包 塔香紫茄 新鮮蔬菜 檸檬愛玉 	熱量858卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.8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	熱量850卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克 全穀雜糧類6.8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2.7份	熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克 全穀雜糧類6.5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2.8份	熱量867卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類113克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.9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	5/11(一)	5/12(二)	5/13(三)	5/14(四)	新竹炒米粉 醬香油腐 鈣好呷紅燒豆干 可口奶黃包 枸杞木耳 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯 新鮮水果 	香Q白飯 咕佬素肚 紅蘿蔔炒蛋 冬瓜鮮燴 彩椒豆薯 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯 	香Q白飯 醬燒豆輪 芹香干絲 杏菇炒四季豆 *梅粉薯條 新鮮蔬菜 絲瓜蛋花湯 	海苔炒飯 清炒素雞 淋汁細腐 香Q饅頭 香甜玉米條 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯 	熱量939卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類128克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.5份 水果類1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28克 醣類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	熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.7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	熱量819卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類112克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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	5/18(一)	5/19(二)	5/20(三)	5/21(四)	香Q白飯 泡菜豆腐鍋 黑胡椒毛豆莢 筍絲金針菇 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 南瓜濃湯 	香Q白飯 三杯麵腸 香鬆蒸蛋 芹香黃豆芽 素炒寬粉 新鮮蔬菜 筍絲冬粉湯 	香Q白飯 紅燒豆包 彩椒炒豆干 腰果玉米粒 滷杏鮑菇片 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 	招牌炒麵 清蒸嫩腐 八寶拌醬 油燻嫩筍 *香Q芝麻球 新鮮蔬菜 仙草蜜 	熱量877卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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2.8份	熱量862卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類105克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.2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863卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.9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859卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類107克 全穀雜糧類6份 豆魚蛋肉類2.8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	5/25(一)	5/26(二)	5/27(三)	5/28(四)	香Q白飯 香滷油腐 沙茶豆腸 雙色花椰 彩椒豆芽 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 新鮮水果 	香Q白飯 三杯豆包 彩繪毛豆 豆乳高麗 *黃金地瓜片 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 	香Q白飯 鐵板豆腐 梅干皮絲 香菇四季豆 精燉蘿蔔 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 	夏威夷炒飯 塔香干片 壽喜白菜鍋 可口芝麻包 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 味噌油腐湯 	熱量874卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類124克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類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32克 脂肪25克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類109克 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2.7份	熱量840卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份
熱量858卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.8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	熱量850卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克 全穀雜糧類6.8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2.7份	熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克 全穀雜糧類6.5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2.8份	熱量867卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類113克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.9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																																								
5/11(一)	5/12(二)	5/13(三)	5/14(四)																																								
新竹炒米粉 醬香油腐 鈣好呷紅燒豆干 可口奶黃包 枸杞木耳 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯 新鮮水果 	香Q白飯 咕佬素肚 紅蘿蔔炒蛋 冬瓜鮮燴 彩椒豆薯 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯 	香Q白飯 醬燒豆輪 芹香干絲 杏菇炒四季豆 *梅粉薯條 新鮮蔬菜 絲瓜蛋花湯 	海苔炒飯 清炒素雞 淋汁細腐 香Q饅頭 香甜玉米條 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯 	熱量939卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類128克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.5份 水果類1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28克 醣類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	熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.7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	熱量819卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類112克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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	5/18(一)	5/19(二)	5/20(三)	5/21(四)	香Q白飯 泡菜豆腐鍋 黑胡椒毛豆莢 筍絲金針菇 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 南瓜濃湯 	香Q白飯 三杯麵腸 香鬆蒸蛋 芹香黃豆芽 素炒寬粉 新鮮蔬菜 筍絲冬粉湯 	香Q白飯 紅燒豆包 彩椒炒豆干 腰果玉米粒 滷杏鮑菇片 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 	招牌炒麵 清蒸嫩腐 八寶拌醬 油燻嫩筍 *香Q芝麻球 新鮮蔬菜 仙草蜜 	熱量877卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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2.8份	熱量862卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類105克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.2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863卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.9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859卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類107克 全穀雜糧類6份 豆魚蛋肉類2.8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	5/25(一)	5/26(二)	5/27(三)	5/28(四)	香Q白飯 香滷油腐 沙茶豆腸 雙色花椰 彩椒豆芽 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 新鮮水果 	香Q白飯 三杯豆包 彩繪毛豆 豆乳高麗 *黃金地瓜片 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 	香Q白飯 鐵板豆腐 梅干皮絲 香菇四季豆 精燉蘿蔔 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 	夏威夷炒飯 塔香干片 壽喜白菜鍋 可口芝麻包 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 味噌油腐湯 	熱量874卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類124克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類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32克 脂肪25克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類109克 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2.7份	熱量840卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份												
熱量939卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類128克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.5份 水果類1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28克 醣類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	熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.7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	熱量819卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類112克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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																																								
5/18(一)	5/19(二)	5/20(三)	5/21(四)																																								
香Q白飯 泡菜豆腐鍋 黑胡椒毛豆莢 筍絲金針菇 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 南瓜濃湯 	香Q白飯 三杯麵腸 香鬆蒸蛋 芹香黃豆芽 素炒寬粉 新鮮蔬菜 筍絲冬粉湯 	香Q白飯 紅燒豆包 彩椒炒豆干 腰果玉米粒 滷杏鮑菇片 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 	招牌炒麵 清蒸嫩腐 八寶拌醬 油燻嫩筍 *香Q芝麻球 新鮮蔬菜 仙草蜜 	熱量877卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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2.8份	熱量862卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類105克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.2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863卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.9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859卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類107克 全穀雜糧類6份 豆魚蛋肉類2.8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	5/25(一)	5/26(二)	5/27(三)	5/28(四)	香Q白飯 香滷油腐 沙茶豆腸 雙色花椰 彩椒豆芽 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 新鮮水果 	香Q白飯 三杯豆包 彩繪毛豆 豆乳高麗 *黃金地瓜片 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 	香Q白飯 鐵板豆腐 梅干皮絲 香菇四季豆 精燉蘿蔔 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 	夏威夷炒飯 塔香干片 壽喜白菜鍋 可口芝麻包 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 味噌油腐湯 	熱量874卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類124克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類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32克 脂肪25克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類109克 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2.7份	熱量840卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份																								
熱量877卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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2.8份	熱量862卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類105克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.2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863卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.9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859卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類107克 全穀雜糧類6份 豆魚蛋肉類2.8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																																								
5/25(一)	5/26(二)	5/27(三)	5/28(四)																																								
香Q白飯 香滷油腐 沙茶豆腸 雙色花椰 彩椒豆芽 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 新鮮水果 	香Q白飯 三杯豆包 彩繪毛豆 豆乳高麗 *黃金地瓜片 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 	香Q白飯 鐵板豆腐 梅干皮絲 香菇四季豆 精燉蘿蔔 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 	夏威夷炒飯 塔香干片 壽喜白菜鍋 可口芝麻包 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 味噌油腐湯 	熱量874卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類124克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類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32克 脂肪25克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類109克 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2.7份	熱量840卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份																																				
熱量874卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類124克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類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32克 脂肪25克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類109克 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2.7份	熱量840卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份																																								