

中興高中午餐(素食)

8/31(一)	9/1(二)	9/2(三)	9/3(四)	9/4(五)
QQ白飯	燕麥飯	招牌炒麵	胚芽飯	小米飯
紅燒烤麩	小瓜細腐	芝麻黑干	塔香干片	清蒸嫩腐
豆芽炒豆干 香菇炒花椰 田園三色 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 	燒豆輪 古早味白菜滷 南洋咖哩 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 新鮮水果 	海帶三絲 香菇炒高麗 芝麻包 新鮮蔬菜 青木瓜湯 	紅燒豆腸 什錦蒲瓜 醬炒芋頭 新鮮蔬菜 海帶芽湯 	花瓜素肉燥 小瓜炒菇菇 麻油小火鍋 新鮮蔬菜 金菇三絲湯
熱量861卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.8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923卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類127克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.6份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量886卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份	熱量837卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類106克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3.1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833卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類112克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.5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
9/7(一)	9/8(二)	9/9(三)	9/10(四)	9/11(五)
QQ白飯	糙米飯	鮮蔬炒飯	燕麥飯	麥片飯
筍干豆腐	三杯黑干	蜜汁印干	宮保油腐	香滷素肚
花生麵筋 奶焗白菜 黑胡椒彩椒 新鮮蔬菜 味噌鮮蔬湯 	番茄豆腐 針菇莧菜 豆芽炒高麗 新鮮蔬菜 羅宋湯 	黑胡椒毛豆莢 什錦蒲瓜 香蒸饅頭 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 	芹香干絲 鳳梨炒木耳 枸杞絲瓜 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 	芹香豆包絲 香菇炒花椰 玉筍炒四季 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯
熱量872卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克 全穀雜糧類6.9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2.7份	熱量866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類109克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.2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	熱量822卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.4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2.8份	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.7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	熱量833卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類112克 全穀雜糧類6.7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
9/14(一)	9/15(二)	9/16(三)	9/17(四)	9/18(五)
QQ白飯	燕麥飯	炒烏龍麵	糙米飯	小米飯
素香蒼蠅頭	南瓜豆腐煲	香滷油腐	蘭花干	南瓜咖哩
麻油小火鍋 甜煮嫩芽菜 櫛瓜炒香菇 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 	三杯麵腸 什錦蒲瓜 塔香紫茄 新鮮蔬菜 金菇三絲湯 新鮮水果 	塔香豆包 銀絲捲 芹香炒彩椒 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯 	豆芽炒豆干 香菇冬瓜燒 彩椒白精靈 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯 	九層塔炒蛋 北港菜羹 腰果玉米粒 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯
熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類111克 全穀雜糧類6.9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923卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類124克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類2份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	熱量852卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.6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865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克 全穀雜糧類6.8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838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類111克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.6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
9/21(一)	9/22(二)	9/23(三)	9/24(四)	9/25(五)
QQ白飯	燕麥飯	海苔炒飯	糙米飯	中秋節放假
番茄豆腐	八寶拌醬	醬滷油腐	蜜汁印干	
燒豆輪 古早味白菜滷 螞蟻上樹 新鮮蔬菜 海帶芽湯 	紅燒豆腸 豆皮炒高麗 清炒龍鬚菜 新鮮蔬菜 香菇筍片湯 	芹香干絲 金菇絲瓜 彩椒炒杏菇 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 	花瓜素肉燥 筍絲金針菇 玉米炒毛豆 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 	
熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.9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851卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.6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2.8份	熱量841卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類109克 全穀雜糧類6.3份 豆魚蛋肉類2.8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844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3.1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	
9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
教師節放假	紫米飯	招牌炒麵		
	紅燒烤麩	鈣好呷紅燒豆干		
	莧菜豆腐煲 什錦蒲瓜 甜煮嫩芽菜 新鮮蔬菜 茶壺湯 	蘭花干 節瓜玉筍 芝麻包 新鮮蔬菜 羅宋湯 		
	熱量837卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類111克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.6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865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類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2.8份		