

中興高中晚餐素 (潔達)

1/5(一)	1/6(二)	1/7(三)	1/8(四)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	招牌炒麵
芝麻黑干(素)	蜜汁印干(素)	鐵板豆腐(素)	九層塔炒蛋(素)
香菇腐皮炒高麗(素)	黑胡椒毛豆莢	芹香干絲(素)	紅燒豆腸(素)
蔬菜粉絲(素)	薑絲海根(素)	古早味白菜滷(素)	快炒鮮筍(素)
芝麻球	香甜玉米條(素)	滷芝麻香菇	香蒸鍋貼(素)
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
羅宋湯(素)	豆薯湯(素)	玉米濃湯(素)	紅豆湯
-	-	-	-
熱量791卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類108克	熱量851卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克	熱量825卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類113克	熱量803卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類107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	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類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	全穀雜糧類6.9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	全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.3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
1/12(一)	1/13(二)	1/14(三)	1/15(四)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	野菜拌麵
番茄豆腐(素)	*椒鹽豆腐(素)	蘭花干(素)	玉米炒蛋(素)
芝麻黑干(素)	香菇素肉燥(素)	塔香干片(素)	白菜燒豆輪(素)
塔香紫茄(素)	結頭鮮燴(素)	蛋酥豆芽(素)	雙色花椰(素)
花生海結(素)	醬炒蘿蔔糕(素)	紅片炒杏菇(素)	*梅粉地瓜條
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
蘿蔔味噌湯(素)	什錦米粉湯(素)	玉米穗湯(素)	香菇冬瓜湯(素)
新鮮水果	-	-	-
熱量921卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類124克	熱量875卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類110克	熱量868卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克	熱量792卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類106克
全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類3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	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3.1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	全穀雜糧類6.7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	全穀雜糧類6.4份 豆魚蛋肉類2.3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
1/19(一)	1/20(二)	1/21(三)	1/22(四)
今日不供餐	香Q白飯	香Q白飯	香鬆炒飯(素)
今日不供餐	麻婆豆腐(素)	滷大三角油腐(素)	糖醋豆包(素)
今日不供餐	滷蛋(素)	番茄高麗(素)	蘿蔔燒豆輪(素)
今日不供餐	螞蟻上樹(素)	客家小炒(素)	芋頭包B
今日不供餐	彩椒豆芽(素)	青椒豆薯(素)	玉米炒洋芋(素)
今日不供餐	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
今日不供餐	香菇白玉湯(素)	味噌海芽湯(素)	紅豆湯
-	-	-	-
熱量832卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克	熱量811卡 蛋白質32克 脂肪286克 醣類108克	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克
全穀雜糧類6.9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	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	全穀雜糧類6.9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	全穀雜糧類6.9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

使用台灣雞蛋