

## 中興高中晚餐素(潔達)

1/5(一)	1/6(二)	1/7(三)	1/8(四)
<b>香Q白飯</b> <b>芝麻黑干(素)</b> 香菇腐皮炒高麗(素) 蔬菜粉絲(素) 芝麻球 新鮮蔬菜 羅宋湯(素)	<b>香Q白飯</b> <b>蜜汁印干(素)</b> 黑胡椒毛豆莢 薑絲海根(素) 香甜玉米條(素) 新鮮蔬菜 豆薯湯(素)	<b>香Q白飯</b> <b>鐵板豆腐(素)</b> 芹香干絲(素) 古早味白菜滷(素) 滷芝麻香菇 新鮮蔬菜 玉米濃湯(素)	<b>招牌炒麵</b> <b>九層塔炒蛋(素)</b> 紅燒豆腸(素) 快炒鮮筍(素) 香蒸鍋貼(素) 新鮮蔬菜 紅豆湯
热量791卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類108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	热量851卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克 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	热量825卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類113克 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	热量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2.3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)
<b>香Q白飯</b> <b>番茄豆腐(素)</b> 芝麻黑干(素) 塔香紫茄(素) 花生海結(素) 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯(素) 新鮮水果	<b>香Q白飯</b> <b>*椒鹽豆腐(素)</b> 香菇素肉燥(素) 結頭鮮燴(素) 醬炒蘿蔔糕(素) 新鮮蔬菜 什錦米粉湯(素)	<b>香Q白飯</b> <b>蘭花干(素)</b> 塔香干片(素) 蛋酥豆芽(素) 紅片炒杏菇(素) 新鮮蔬菜 玉米穗湯(素)	<b>野菜拌麵</b> <b>玉米炒蛋(素)</b> 白菜燒豆輪(素) 雙色花椰(素) *梅粉地瓜條 新鮮蔬菜 香菇冬瓜湯(素)
热量921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1.9份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	热量875卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類110克 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	热量868卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克 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	热量792卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類106克 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)
<b>今日不供餐</b> 	<b>香Q白飯</b> <b>麻婆豆腐(素)</b> 滷蛋(素) 螞蟻上樹(素) 彩椒豆芽(素) 新鮮蔬菜 香菇白玉湯(素)	<b>香Q白飯</b> <b>滷大三角油腐(素)</b> 番茄高麗(素) 客家小炒(素) 青椒豆薯(素) 新鮮蔬菜 味噌海芽湯(素)	<b>香鬆炒飯(素)</b> <b>糖醋豆包(素)</b> 蘿蔔燒豆輪(素) 芋頭包B 玉米炒洋芋(素) 新鮮蔬菜 紅豆湯
	热量832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	热量811卡 蛋白質32克 脂肪286克 醣類108克 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	热量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2.6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