

# 中興高中素食晚餐菜單 112年4月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣 營養師 鄧羽婷  
營養字第007265號

菜單設計者： 鄧羽婷



<b>4月6日(四)</b>		
鮮蔬什錦炒飯		
椒鹽豆腸		
芝麻包		
蜜汁滷豆干		
菇扒青江菜		
美味鮮蔬		
薑絲竹筍湯		
熱量:	835	脂肪: 25
醣類:	121	蛋白質: 31.5



<b>4月10日(一)</b>		
金瓜炒米粉		
沙茶嫩豆腐		
芹菜乾片		
素煎餃		
苦瓜福菜		
季節蔬菜		
沙茶鮮蔬湯		

<b>4月11日(二)</b>		
地瓜飯		
菇扒烤麩		
筍乾燒豆輪		
紅蔘炒蛋		
香酥地瓜球(炸)		
可口青蔬		
芹香蘿蔔湯		

<b>4月12日(三)</b>		
胚芽飯		
蒸高麗菜捲		
客家小炒		
什錦滷味		
花生麵筋		
清脆時蔬		
冬瓜腐皮湯		

<b>4月13日(四)</b>		
夏威夷炒飯		
香滷鹹花乾		
香茶蘿蔔糕		
三杯杏鮑菇		
塔香海苔		
美味鮮蔬		
黃瓜素排湯		



<b>4月18日(二)</b>		
全穀飯+水果		
茄汁乾片		
雙蔬油腐		
奶香白菜		
塔香紫茄		
可口青蔬		
日式味噌湯		

<b>4月19日(三)</b>		
地瓜飯		
咖哩燒豆腸		
青椒炒豆皮		
黃金脆薯		
宮廷炒年糕		
清脆時蔬		
蘿蔔湯		

<b>4月20日(四)</b>		
蘑菇鐵板麵		
紅燒黑乾		
奶香銀絲卷(冷主)		
海帶三絲		
青椒混炒		
美味鮮蔬		
蒲瓜蛋花湯		



<b>4月25日(二)</b>		
素香鬆炒飯		
韓式泡菜凍豆腐		
醬燒菜捲		
韓式豆芽菜		
蜜汁黑乾		
季節蔬菜		
黃瓜素丸湯		

<b>4月25日(二)</b>		
燕麥飯		
親子烤麩		
麻婆豆腐		
鐵板銀芽		
西芹炒豆包		
可口青蔬		
搾菜素肉湯		

<b>4月26日(三)</b>		
地瓜飯		
魯五香黑乾		
雙蔬燒豆輪		
小瓜炒菇		
蕃茄燒金針		
清脆時蔬		
海芽竹輪湯		

<b>4月27日(四)</b>		
素中華炒麵		
醬燒豆包		
彩繪青花菜		
薑絲南瓜		
菇扒水蓮		
美味鮮蔬		
味噌豆腐湯		

熱量:	794.2	脂肪:	27	熱量:	769	脂肪:	25	熱量:	772	脂肪:	24	熱量:	854.0K	脂肪:	26
醣類:	105.5	蛋白質:	32.3	醣類:	106	蛋白質:	30	醣類:	107	蛋白質:	32	醣類:	118	蛋白質:	31