

中興高中素食晚餐菜單 112年6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

菜單設計者：鄧羽婷

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號

6月5日(一) 日式炒烏龍 三杯油腐 蒸菜包 竹筍燒豆皮 黃金地瓜球 空心菜 小白菜豆腐湯				6月6日(二) 小米飯+水果 彩椒麵腸 麻草豆腐 茄汁甜不辣 麻醬地瓜葉 蚵白菜 冬菜冬粉湯				6月7日(三) 地瓜飯 香滷百頁結 日式茶碗蒸 彩繪冬瓜凍豆腐 蠟燭上樹 地瓜葉 味噌鮮蔬湯				6月8日(四) 鮮蔬炒麵疙瘩 椒鹽豆腸 芝麻包 蜜汁滷豆干 菇扒青江菜 大白菜 薑絲竹筍湯											
熱量: 834 脂肪: 24 糖類: 123.5	熱量: 786.2 脂肪: 23 糖類: 111	熱量: 823 脂肪: 25 糖類: 118	熱量: 823 脂肪: 25 糖類: 118	熱量: 823 脂肪: 25 糖類: 118	熱量: 823 脂肪: 25 糖類: 118	熱量: 823 脂肪: 25 糖類: 118	熱量: 823 脂肪: 25 糖類: 118	熱量: 823 脂肪: 25 糖類: 118	熱量: 823 脂肪: 25 糖類: 118														
6月12日(一) 台式什錦炒麵+水果 沙茶燻豆腐 奶香玉米 素煎餃 什錦白菜滷 青江菜 玉米蛋花湯				6月13日(二) 地瓜飯 香滷三角油條 椒鹽香菇 紅參炒蛋 青花菜炒菇 大白菜 芹香蘿蔔湯				6月14日(三) 胚芽飯 蒸高麗菜捲 客家小炒 什錦滷味 花生麵筋 油菜 綠豆湯				6月15日(四) 沙茶乾丁炒飯 香滷蘭花乾 南瓜炒蛋 三杯杏鮑菇 芋泥包 高麗菜 黃瓜素排湯								6月16日(五) 寶島白飯 彩椒素雞 蕃茄蛋豆腐 椒鹽麵腸 塔香海茸 青江菜 竹筍蛋花湯			
熱量: 808 脂肪: 24 糖類: 116.5	熱量: 764 脂肪: 24 糖類: 105	熱量: 817.5 脂肪: 25.5 糖類: 113	熱量: 775 脂肪: 25 糖類: 104.5	熱量: 775 脂肪: 25 糖類: 104.5	熱量: 775 脂肪: 25 糖類: 104.5	熱量: 775 脂肪: 25 糖類: 104.5	熱量: 775 脂肪: 25 糖類: 104.5	熱量: 775 脂肪: 25 糖類: 104.5	熱量: 775 脂肪: 25 糖類: 104.5														
6月19日(一) 金瓜炒米粉 香酥菜捲 壽喜凍豆腐 青甜炒蛋 薑絲南瓜 地瓜葉 日式味噌湯				6月20日(二) 全穀飯+水果 茄汁乾片 肉燥茄子 奶香白菜 黃金脆薯 豆芽菜 蘿蔔湯																			
熱量: 779.5 脂肪: 27.5 糖類: 101	熱量: 823.3 脂肪: 24.5 糖類: 120.7	熱量: 823.3 脂肪: 24.5 糖類: 120.7	熱量: 823.3 脂肪: 24.5 糖類: 120.7	熱量: 823.3 脂肪: 24.5 糖類: 120.7					熱量: 823.3 脂肪: 24.5 糖類: 120.7	熱量: 823.3 脂肪: 24.5 糖類: 120.7													
6月26日(一) 素香鬆炒飯+水果 韓式泡菜凍豆腐 醬燒菜捲 韓式豆芽菜 炸山藥捲 地瓜葉 黃瓜素丸湯				6月27日(二) 紫米飯 魯五香豆干 蘿蔔燒豆輪 小瓜炒菇 西芹炒豆包 大白菜 榨菜素肉湯								6月28日(三) 地瓜飯 親子烤麩 麻婆豆腐 椒鹽蘿蔔糕 蕃茄燒金針 大陸妹 蘿蔔腐皮湯				6月29日(四) 素中華炒麵 醬燒豆包 彩繪青花菜 茶香滷蛋 菇扒水蓮 青江菜 味噌豆腐湯							
熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5					熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5										
熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5					熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5	熱量: 794.2 脂肪: 27 糖類: 105.5										

