

中興高中素食晚餐菜單 112年11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
證書字號007285號

單設計者：鄧羽婷

11月1日(三)		11月2日(四)	
地瓜飯 紅燒油腐 炸玉米奶酥 薑絲南瓜 菇扒水蓮 豆芽菜 海芽蛋花湯		夏威夷炒飯 醬燒菜卷 什錦白菜滷 蒸菜包 香酥薯餅 大陸妹 黃瓜素丸湯	
熱量: 782.5	脂肪: 24.5	熱量: 741.7	脂肪: 22.5
糖類: 114.5	蛋白質: 26	糖類: 108	蛋白質: 26.8
11月6日(一)		11月7日(二)	
鮮蔬炒烏龍 醬二角油腐 玉米滑蛋 塔香海茸 奶香饅頭 高麗菜 小白菜豆腐湯		小米飯 三杯素肚 麻油鮮蔬腐皮鍋 茄汁甜不辣 肉燥地瓜葉 小白菜 冬菜冬粉湯	
熱量: 763.5	脂肪: 25.5	熱量: 849.2	脂肪: 24
糖類: 106.5	蛋白質: 27	糖類: 128	蛋白質: 30.3
11月8日(三)		11月9日(四)	
地瓜飯 香滷百頁結 日式茶碗蒸 彩繪白花菜 冬瓜燒豆輪 地瓜葉 玉米濃湯		鮮蔬炒麵疙瘩 椒鹽豆腸 芝麻包 蜜汁滷豆干 菇扒青江菜 大陸妹 薑絲竹筍湯	
熱量: 760.2	脂肪: 23	熱量: 835	脂肪: 25
糖類: 105.5	蛋白質: 32.8	糖類: 121	蛋白質: 31.5
11月13日(一)		11月14日(二)	
台式什錦炒麵+水果 沙茶嫩豆腐 芹菜乾片 芋泥包 黃金脆薯 小白菜 沙茶鮮蔬湯		糙米飯 壽喜燒凍豆腐 魯五香豆干 魯茶葉蛋 竹輪青花菜 空心菜 榨菜素肉湯	
熱量: 822	脂肪: 24	熱量: 838.5	脂肪: 26.5
糖類: 120	蛋白質: 31.5	糖類: 118	蛋白質: 32
11月15日(三)		11月16日(四)	
胚芽飯 素高麗菜捲 紅蔘炒蛋 什錦滷味 花生麵筋 大白菜 綠豆地瓜湯		沙茶乾丁炒飯 香滷豆包 黑胡椒毛豆莢 素水餃 福菜苦瓜 高麗菜 黃瓜素排湯	
熱量: 817	脂肪: 27	熱量: 775	脂肪: 25
糖類: 109.5	蛋白質: 34	糖類: 104.5	蛋白質: 33
11月20日(一)		11月21日(二)	
金瓜炒米粉 香酥豆包 麻婆豆腐 筍乾梅乾皮絲 鳳梨炒木耳 地瓜葉 白菜蛋花湯		全穀飯 茄汁乾片 雙蔬油腐 奶香白菜 海苔洋芋 高麗菜 黃瓜湯	
熱量: 787.5	脂肪: 27.5	熱量: 769	脂肪: 25
糖類: 103	蛋白質: 32	糖類: 106	蛋白質: 30
11月22日(三)		11月23日(四)	
地瓜飯 咖哩燒豆腸 青椒炒豆皮 蕃茄燒金針 宮廷炒年糕 青江菜 蘿蔔湯		蘑菇鐵板麵 紅燒黑乾 奶香銀絲卷(冷主) 海帶三絲 四季豆炒菇 小白菜 冬瓜素丸湯	
熱量: 772	脂肪: 24	熱量: 854.0K	脂肪: 26
糖類: 107	蛋白質: 32	糖類: 118	蛋白質: 31
11月27日(一)		11月28日(二)	
素咖哩炒飯+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		紫米飯 魯五香豆干 麻油燒雞 小瓜炒菇 西芹炒豆包 大白菜 榨菜素肉湯	
熱量: 854.2	脂肪: 27	熱量: 732	脂肪: 24
糖類: 120.5	蛋白質: 32.3	糖類: 98	蛋白質: 31
11月29日(三)		11月30日(四)	
地瓜飯 親子烤麩 蕃茄蛋豆腐 椒鹽蘿蔔糕 絲瓜麵線 大陸妹 蘿蔔腐皮湯		鮮蔬什錦炒飯 彩椒素雞 客家小炒 塔香紫茄 香蒸蘿蔔糕 油菜 蒲瓜蛋花湯	
熱量: 769.5	脂肪: 25.5	熱量: 768.5	脂肪: 24.5
糖類: 109	蛋白質: 26	糖類: 112	蛋白質: 25



