

中興高中晚餐素(潔達)

12/4(一)	12/5(二)	12/6(三)	12/7(四)
客家板條	香Q白飯	香Q白飯	黃金蛋炒飯
古早味炒蛋	三杯油腐	紅燒豆腐	糖醋豆腸
針菇豆皮 豆鼓苦瓜 玉米雪蓮子 新鮮蔬菜 筍片湯 -	 醬滷雙結 蘋果派 鮮炒四季豆 新鮮蔬菜 味噌湯 -	黑胡椒毛豆莢 枸杞芥藍 鮮蔬冬粉 新鮮蔬菜 玉米濃湯 -	芹香干絲 結頭鮮燴 海苔洋芋 新鮮蔬菜 珍珠紅茶 -
熱量904卡 蛋白質36克 脂肪32克 醣類118g	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類112克	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類108克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克
12/11(一)	12/12(二)	12/13(三)	12/14(四)
玉米炒飯	香Q白飯	香Q白飯	古早味米粉
咖哩嫩腐	番茄炒蛋	蘭花干	關東煮
梅干皮絲 西芹炒彩椒 芝麻包 新鮮蔬菜 酸辣湯 新鮮水果	酸菜麵腸 芝麻地瓜葉 玉米奶酥 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 -	雪菜干丁 滷香菇 鮮炒花椰 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 -	 燒百頁結 小瓜菇菇 黃金地瓜 新鮮蔬菜 豆薯湯 -
熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克	熱量838卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克	熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類125克
12/18(一)	12/19(二)	12/20(三)	12/21(四)
招牌炒麵	香Q白飯	香Q白飯	海苔炒飯
香滷油腐	南瓜炒蛋	鍋燒豆腐	大溪燒豆干
燒豆輪 雙色山藥 時蔬花椰 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 -	芹香干絲 塔香紫茄 古早味白菜滷 新鮮蔬菜 筍片湯 -	花生麵筋 玉筍鮮炒 鮮菇四季豆 新鮮蔬菜 羅宋湯 -	清炒素雞 梅干筍乾 *黃金薯條 新鮮蔬菜 綠豆西米露 -
熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量899卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類123克	熱量902卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類121g	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類110克
12/25(一)	12/26(二)	12/27(三)	12/28(四)
芋頭炒飯	香Q白飯	香Q白飯	巷口乾麵
麻婆豆腐	淋汁細腐	紅絲炒蛋	大滷桶
香滷百頁結 筍絲金針菇 山藥捲 新鮮蔬菜 結頭湯 新鮮水果	三杯素肚 粉蒸芋頭 鮮炒高麗 新鮮蔬菜 榨菜粉絲湯 -	梅干皮絲 鳳梨炒木耳 脆炒洋芋 新鮮蔬菜 海帶芽湯 -	 醬燒油腐 芝麻地瓜葉 奶黃包 新鮮蔬菜 青木瓜湯 -
熱量893卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類128克	熱量820卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克	熱量832卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克

使用台灣雞蛋