

中興高中素食晚餐菜單 113年1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
證書字號007265號

1月1日(一)	1月2日(二)	1月3日(三)	1月4日(四)	1月5日(五)
	小米飯 三杯豆包 麻油鮮蔬腐皮鍋 茄汁甜不辣 素肉燥地瓜葉 蚵白菜 冬菜冬粉湯	地瓜飯 香滷百頁結 日式茶碗蒸 什錦白菜滷 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：849.2 脂肪：24 醣類：128 蛋白質：30.3	熱量：760.2 脂肪：23 醣類：105.5 蛋白質：32.8	熱量：835 脂肪：25 醣類：121 蛋白質：31.5	
1月8日(一)	1月9日(二)	1月10日(三)	1月11日(四)	1月12日(五)
台式什錦炒麵+水果 沙茶嫩豆腐 芹菜乾片 芋泥包 黃金脆薯 油菜 沙茶鮮蔬湯	糙米飯 壽喜燒凍豆腐 滷五香豆干 茶葉蛋 竹輪青花菜 大陸妹 榨菜素肉湯	胚芽飯 蒸高麗菜捲 紅蔘炒蛋 什錦滷味 花生麵筋 小白菜 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 豆芽菜 黃瓜素排湯	
熱量：822 脂肪：24 醣類：120 蛋白質：31.5	熱量：838.5 脂肪：26.5 醣類：118 蛋白質：32	熱量：817 脂肪：27 醣類：109.5 蛋白質：34	熱量：775 脂肪：25 醣類：104.5 蛋白質：33	
1月15日(一)	1月16日(二)	1月17日(三)	1月18日(四)	1月19日(五)
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 雙蘿油腐 奶香白菜 海苔洋芋 高麗菜 黃瓜湯	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：787.5 脂肪：27.5 醣類：103 蛋白質：32	熱量：769 脂肪：25 醣類：106 蛋白質：30	熱量：772 脂肪：24 醣類：107 蛋白質：32	熱量：854.0K 脂肪：26 醣類：118 蛋白質：31	

