

中興高中晚餐素(潔達)

			2/16(五)
			香Q白飯
			醬煮豆腸
			芹香干絲
			結頭鮮燴
			青椒豆薯
			新鮮蔬菜
			羅宋湯
			-
			熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克
2/19(一)	2/20(二)	2/21(三)	2/22(四)
家傳炒麵	香Q白飯	香Q白飯	海苔炒飯
淋汁細腐	香拌毛豆莢	紅蘿蔔炒蛋	素香蒼蠅頭
燒百頁結	飄香滷豆干	宮保油腐	飄香烤麩
繽紛花椰	芝麻地瓜葉	南洋咖哩	番茄炒針菇
香甜玉米	梅干筍乾	蔬菜麵疙瘩	奶黃包
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
鮮甜蘿蔔湯	海帶芽湯	豆薯湯	花生薏仁湯
新鮮水果	-	-	-
熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量832卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113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
2/26(一)	2/27(二)	2/28(三)	2/29(四)
黃金炒飯			台式炒麵
鮮燴豆腐			塔香干片
針菇角螺			香滷素肚
鮮炒四季豆			鮮蔬玉筍
芋泥包			古早味白菜滷
新鮮蔬菜			新鮮蔬菜
味噌湯			青菜豆腐湯
新鮮水果			-
熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克			熱量879卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類110克

使用台灣雞蛋