

中興高中午餐素食 113年03月-豐成食品工廠

營養師 鄧羽婷
營養師證0022805號

衛生管理員 陳沙莉
衛生管理員證0022805號

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



3月1日(五)				3月1日(五)			
寶島白飯				寶島白飯			
茄汁豆包				茄汁豆包			
炸地瓜				炸地瓜			
香滷菜筍干皮絲				香滷菜筍干皮絲			
彩椒炒玉筍				彩椒炒玉筍			
高麗菜				高麗菜			
豆腐湯				豆腐湯			
熱量：	770	脂肪：	26	熱量：	770	脂肪：	26
醣類：	108	蛋白質：	26	醣類：	108	蛋白質：	26
3月4日(一)				3月5日(二)			
寶島白飯				地瓜飯			
醬燒大塊黑豆干				客家豆腐煲			
咖哩馬鈴薯				海帶三絲			
烤香茄子				燒南瓜			
香酥菜捲				四季豆炒菇			
菠菜				大白菜			
紫菜湯				冬瓜湯			
熱量：	743	脂肪：	23	熱量：	823.2	脂肪：	22
醣類：	107	蛋白質：	27	醣類：	126.5	蛋白質：	29.8
3月6日(三)				3月7日(四)			
什錦炒麵				糙米飯			
麻香豆包				小瓜炒素雞			
冬瓜麵筋				豆腐燒金針菇			
高麗菜丸				古早味白菜滷			
冰糖魯味				肉燥花椰菜			
油菜				高麗菜			
味噌湯				什菜湯			
熱量：	743	脂肪：	25	熱量：	747.5	脂肪：	23.5
醣類：	100	蛋白質：	29.5	醣類：	104.5	蛋白質：	29.5
3月8日(五)				3月9日(六)			
寶島白飯				寶島白飯			
沙茶豆腐				沙茶豆腐			
客家小炒				客家小炒			
香滷海帶片				香滷海帶片			
鹹板銀芽				鹹板銀芽			
青江菜				青江菜			
竹筍湯				竹筍湯			
熱量：	754.1	脂肪：	24.5	熱量：	754.1	脂肪：	24.5
醣類：	102.5	蛋白質：	30.9	醣類：	102.5	蛋白質：	30.9
3月10日(日)				3月11日(一)			
寶島白飯				寶島白飯			
茄汁豆腐				茄汁豆腐			
黑胡椒羊芋				黑胡椒羊芋			
結頭燒角螺				結頭燒角螺			
彩繪大瓜				彩繪大瓜			
大陸妹				大陸妹			
蕃茄蒜茸湯				蕃茄蒜茸湯			
熱量：	762.5	脂肪：	24.5	熱量：	762.5	脂肪：	24.5
醣類：	109.5	蛋白質：	26	醣類：	109.5	蛋白質：	26
3月12日(二)				3月13日(三)			
地瓜飯+水果				鮮蔬炒飯			
紅燒油豆腐				蘿蔔燒黑乾			
三杯杏鮑菇				小瓜乾片			
雪菜豆乾丁				炸地瓜			
菇燒豆腐				奶香銀絲卷			
小白菜				菠菜			
蘿蔔湯				薑絲南瓜湯			
熱量：	752.5	脂肪：	25.3	熱量：	853.1	脂肪：	25.5
醣類：	104.7	蛋白質：	26.5	醣類：	122	蛋白質：	33.9
3月14日(四)				3月15日(五)			
糙米飯				寶島白飯			
炸香豆腐				醋溜豆腐			
芹香素雞				三色芽菜			
腐皮青菜芽				雪豆乾丁			
青椒炒蛋				麻醬地瓜茶			
大白菜				油菜			
冬瓜湯				豆腐湯			
熱量：	747.5	脂肪：	25.5	熱量：	753.3	脂肪：	24.5
醣類：	103.5	蛋白質：	26	醣類：	103	蛋白質：	30.2
3月16日(六)				3月17日(日)			
寶島白飯				寶島白飯			
香滷蹄花乾				香滷蹄花乾			
西芹炒豆皮				西芹炒豆皮			
冬瓜燒豆輪				冬瓜燒豆輪			
奶香玉米				奶香玉米			
青江菜				青江菜			
紫菜湯				紫菜湯			
熱量：	738.8	脂肪：	24	熱量：	738.8	脂肪：	24
醣類：	97	蛋白質：	33.7	醣類：	97	蛋白質：	33.7
3月18日(一)				3月19日(二)			
寶島白飯				寶島白飯			
香滷蹄花乾				香滷蹄花乾			
西芹炒豆皮				西芹炒豆皮			
冬瓜燒豆輪				冬瓜燒豆輪			
奶香玉米				奶香玉米			
青江菜				青江菜			
紫菜湯				紫菜湯			
熱量：	738.8	脂肪：	24	熱量：	738.8	脂肪：	24
醣類：	97	蛋白質：	33.7	醣類：	97	蛋白質：	33.7
3月20日(三)				3月21日(四)			
中華炒麵				糙米飯			
香椿豆包				糖醋油豆腐			
豆豉苦瓜				彩繪青花菜			
炸高麗菜丸				香滷大根			
芋泥包				紅燒烤麵			
大陸妹				豆芽菜			
味噌湯				什菜湯			
熱量：	785.1	脂肪：	23.5	熱量：	854.0K	脂肪：	23
醣類：	118	蛋白質：	25.4	醣類：	116.4g	蛋白質：	26.4
3月22日(五)				3月23日(六)			
寶島白飯				寶島白飯			
蕃茄豆腐				蕃茄豆腐			
客家小炒				客家小炒			
紅燒南瓜				紅燒南瓜			
醬燒菜捲				醬燒菜捲			
菠菜				菠菜			
海菜湯				海菜湯			
熱量：	740.2	脂肪：	23	熱量：	740.2	脂肪：	23
醣類：	101.5	蛋白質：	31.8	醣類：	101.5	蛋白質：	31.8
3月24日(日)				3月25日(一)			
寶島白飯				寶島白飯			
香滷蹄花乾				香滷蹄花乾			
西芹炒豆皮				西芹炒豆皮			
冬瓜燒豆輪				冬瓜燒豆輪			
奶香玉米				奶香玉米			
青江菜				青江菜			
紫菜湯				紫菜湯			
熱量：	738.8	脂肪：	24	熱量：	738.8	脂肪：	24
醣類：	97	蛋白質：	33.7	醣類：	97	蛋白質：	33.7
3月26日(二)				3月27日(三)			
地瓜飯+水果				素沙茶炒飯			
糖醋豆包				香三角油豆腐			
芹香干絲				冬瓜滑豆腐			
炸芝麻球				涼拌紫菜			
玉米炒蛋				芝麻包			
小白菜				菠菜			
冬瓜湯				味噌湯			
熱量：	784.6	脂肪：	25	熱量：	799	脂肪：	25
醣類：	114.5	蛋白質：	25.4	醣類：	117.5	蛋白質：	26
3月28日(四)				3月29日(五)			
糙米飯				寶島白飯			
紅燒豆腐				三色豆腐			
蠔皇上湯				小瓜干片			
蘿蔔燒素雞				烤香海菜			
鳳梨炒木耳				菇炒綠花菜			
高麗菜				大陸妹			
白菜鮮菇湯				蘿蔔湯			
熱量：	838.3	脂肪：	25.5	熱量：	866.3	脂肪：	29.9
醣類：	117.5	蛋白質：	26.4	醣類：	111.1	蛋白質：	38.2