中興高中素食晚餐菜單 113年3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 營養字第007265號

3月4日(一)	3月5日(二)	3月6日(三)	3月7日(四)
鮮蔬炒烏龍+水果	小米飯	地瓜飯	鮮蔬炒麵
三杯素肚	宮保油腐	香滷百頁結	椒鹽豆腸
玉米滑蛋	麻油鮮蔬腐皮鍋	日式菜碗菜	芝麻包
福菜苦瓜	茄汁甜不辣	彩繪白花菜	蜜汁滷豆干
黃金地瓜球	薑絲地瓜葉	塔香紫茄	姑扒青江菜
油菜	蚵白菜	青江菜	菠菜
小白菜豆腐湯	薑絲竹筍湯	味噌鮮蔬湯	冬菜冬粉湯
熱量: 763.5 脂肪: 25.5	熱量: 849.2 脂肪: 24	熱量: 760.2 脂肪: 23	熱量: 835 脂肪: 25
醣類: 106.5 蛋白質 27	醣類: 128 蛋白質 30.3	醣類: 105.5 蛋白質 32.8	醣類: 121 蛋白質 31.5

3月11日(一)	3月12日(二)	3月13日(三)	3月14日(四)
台式什錦炒麵	胚芽飯	地瓜飯	沙茶乾丁炒飯
沙茶嫩豆腐	姑扒烤麩	菜高麗菜捲	香滷蘭花乾
芹菜乾片	筍乾燒豆腸	香Q滷蛋	南瓜炒蛋
素煎餃	紅參炒蛋	什錦滷味	三杯杏鮑菇
四季豆炒菇	芹香炒玉筍	玉米奶酥	塔香海茸
油菜	青江菜	高麗菜	大陸妹
沙茶鮮蔬湯	蘿蔔貢丸湯	紅豆紫米湯	黃瓜素排湯
熱量: 822 脂肪: 24	熱量: 838.5 脂肪: 26.5	熱量: 817 脂肪: 27	熱量: 775 脂肪: 25
醣類: 120 蛋白質 31.5	醣類: 118 蛋白質 32	醣類: 109.5 蛋白質 34	醣類: 104.5 蛋白質 33

3月18日(一)	3月19日(二)	3月20日(三)	3月21日(四)
金瓜炒米粉+水果	全穀飯	地瓜飯	蘑菇鐵板麵
杏酥菜捲	茄汁乾片	咖哩燒豆腸	紅燒黑乾
壽喜凍豆腐	花生麵筋	豆皮炒青花	奶香銀絲卷(冷卡)
筍乾梅乾皮絲	奶香白菜	黃金脆薯	海帶三絲
芝麻地瓜葉	枸杞花藍	宮廷炒年糕	奶香玉米
花藍菜	菠菜	青江菜	高麗菜
結頭豆皮湯	玉米蛋花湯	蘿蔔湯	蒲瓜蛋花湯
熱量: 787.5 脂肪: 27.5	熱量: 769 脂肪: 25	熱量: 772 脂肪: 24	熱量: 854.0K 脂肪: 26
醣類: 103 蛋白質 32	醣類: 106 蛋白質 30	醣類: 107 蛋白質 32	醣類: 118 蛋白質 31

3月25日(一)	3月26日(二)	3月27日(三)	3月28日(四)
素沙茶炒飯	紫米飯	地瓜飯	素中華炒麵
韓式泡菜凍豆腐	滷五香豆干	親子烤麩	醬燒豆包
醬燒菜捲	玉米四色	麻婆豆腐	蘿蔔燒竹輪
扁蒲什錦	小瓜炒菇	椒鹽蘿蔔糕	爆漿紅豆包
炸山藥捲	西芹炒豆包	蒸茄燒金針	姑扒水蓮
地瓜葉	豆芽菜	高麗菜	青江菜
冬瓜素丸湯	榨菜素肉湯	綠豆湯	味噌豆腐湯
熱量: 794.2 脂肪: 27	熱量: 732 脂肪: 24	熱量: 769.5 脂肪: 25.5	熱量: 768.5 脂肪: 24.5
醣類: 105.5 蛋白質 32.3	醣類: 98 蛋白質 31	醣類: 109 蛋白質 26	醣類: 112 蛋白質 25