

中興高中晚餐素(潔達)

4/1(一)	4/2(二)	4/3(三)	4/4(四)
傳香炒麵 鮮蔬炒豆干 針菇豆皮 紅片高麗 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 豆薯湯 新鮮水果 熱量898卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類127克	香白飯 玉米炒蛋 蜜汁印干 古早味白菜滷 鮮菇花椰 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 - 熱量831卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類121克		
4/8(一)	4/9(二)	4/10(三)	4/11(四)
客家板條 糖醋豆包 海根豆干 芝麻地瓜葉 蘿蔔糕 新鮮蔬菜 香菇白玉湯 - 熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	香白飯 豆腐小火鍋 淋汁細腐 毛豆四喜 蔬菜麵疙瘩 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯 - 熱量879卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類110克	香白飯 番茄豆腐 醬燒雙結 宮保馬鈴薯 *玉米奶酥 新鮮蔬菜 冬瓜湯 - 熱量838卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克	海苔炒飯 三杯麵腸 鐵板干片 小瓜鮮菇 *海苔洋芋 新鮮蔬菜 花生薏仁湯 - 熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類125克
4/15(一)	4/16(二)	4/17(三)	4/18(四)
	香白飯 鐵板豆腐 三杯油腐 爆炒豆芽 鮮炒高麗 新鮮蔬菜 味噌豆芽湯 - 熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克	香白飯 香滷素肚 豉香干片 彩繪花椰 田園三色 新鮮蔬菜 茶壺湯 - 熱量827卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類115克	日式烏龍麵 將軍滷味(黑干) 蘭花干 粉蒸芋頭 養生木耳 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 - 熱量806卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類110克
4/22(一)	4/23(二)	4/24(三)	4/25(四)
招牌炒麵 三杯豆腸 醬燒豆輪 什錦高麗 *芝麻球 新鮮蔬菜 玉穗海結湯 - 熱量865卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克	香白飯 大溪燒豆干 清蒸嫩腐 雙色花椰 *甜心地瓜 新鮮蔬菜 金針湯 - 熱量846卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類114克	香白飯 紅燒豆腐 海帶三絲 香菇四季豆 古早味白菜滷 新鮮蔬菜 羅宋湯 - 熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	鮮蔬炒飯 台式打拋干丁 針菇豆皮 小瓜炒杏菇 奶黃包 新鮮蔬菜 珍珠紅茶 - 熱量834卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類117克
4/29(一)	4/30(二)		
時蔬炒飯 三杯素肚 芝麻黑干 鐵板豆芽 芋泥包 新鮮蔬菜 蔬菜蛋花湯 新鮮水果 熱量874卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類127克	香白飯 醬燒豆干 *香酥豆腐 鮮蔬炒菇菇 冬瓜鮮燴 新鮮蔬菜 金菇三絲湯 - 熱量847卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類120克		

使用台灣雞蛋