中興高中午餐(素食)

JIEDA 潔達有限公司

4/1(一)	4/2(二)	4/3(三)	4/4(四)	4/5(五)
香Q白飯	胚芽飯	海苔炒飯		
芝麻黑干	小瓜細腐	歐巴豆腐鍋		
豆薯炒蛋	飄香素肉燥	燒百頁結		
焗汁洋芋	快炒嫩筍	鳳梨炒木耳		
香拌毛豆莢	燒蘿蔔	甜心包		
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜		
海帶芽湯	香菇冬瓜湯	地瓜芋圓		
-	-	-		
熱量863卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類118克	熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克		
4/8(一)	4/9(二)	4/10(三)	4/11(四)	4/12(五)
香Q白飯	燕麥飯	傳香炒麵	薏仁飯	糙米飯
豆腐燴鮮菇	滷汁豆干	紅燒烤麩	素香蒼蠅頭	咕咾嫩腐
飄香豆輪	宮保素肚	紅蘿蔔炒蛋	紅燒豆腐	針菇豆皮
*甘梅地瓜	醬炒芋頭	彩繪花椰	紅片杏菇	梅干筍乾
滷香海帶捲	精燉白菜	銀絲捲	鮮炒高麗	冬瓜鮮燴
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
香菇筍片湯	玉米粒湯	金菇三絲湯	味噌湯	山藥湯
-	新鮮水果	-	-	-
熱量805卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克	熱量918卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類127克	熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量838卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克
4/15(一)	4/16(二)	4/17(三)	4/18(四)	4/19(五)
	薏仁飯	鮮蔬炒飯	糙米飯	燕麥飯
	三杯黑干	糖醋豆腸	醬燒油腐	香噴噴干片
	香百頁結	壽喜白菜鍋	酸菜麵腸	彩繪豆腐
	番茄炒針菇	塔香海茸	醬煮洋芋	北港菜羹
	彩椒小瓜	香Q饅頭	甜煮嫩芽菜	彩椒豆薯
	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
	玉米濃湯	紅豆奶茶	筍絲湯	大瓜湯
	-	-	-	-
	熱量853卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類112克	熱量834卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類117克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類110克
4/22(一)	4/23(二)	4/24(三)	4/25(四)	4/26(五)
香Q白飯	糙米飯	招牌炒麵	燕麥飯	薏仁飯
蜜汁印干	麻婆豆腐	和風鍋物燒	家傳豆包	番茄豆腐
鮮菇蒸蛋	清炒素雞	蘭花干	嫩燒豆干	五香豆干
鐵板豆芽	*鹽酥杏鮑菇	枸杞木耳	鮮蔬總繪	鮮炒四季豆
香拌毛豆莢	素炒寬粉	芝麻包	針菇大瓜	薑絲蒸南瓜
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
青菜豆腐湯	海帶芽湯	香菇筍絲湯	港式酸辣湯	茶壺湯
-	新鮮水果	-	-	-
熱量844卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克	熱量904卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類120克	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克	熱量850卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類103克	熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克
4/29(一)	4/30(二)			
香Q白飯	胚芽飯			
香滷油腐	日式豆腐			
芹香干絲	雪菜干丁			
粉蒸芋頭	古早味白菜滷			
瓜瓜麵線	香菇海苔燒			
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜			
山藥湯	味噌海芽湯			
-	-			
熱量832卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類104克	熱量844卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克			