

中興高中素食晚餐菜單 113年5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



5月1日(三)			5月2日(四)		
地瓜飯 香滷百頁結 日式茶碗蒸 彩繪白花菜 塔香紫茄 青江菜 紅豆紫米湯			鮮蔬炒飯 椒鹽豆腸 芝麻包 蜜汁滷豆干 菇扒青江菜 小白菜 冬菜冬粉湯		
熱量：100.2 脂肪：0.2 糖類：0.2			熱量：63.0 脂肪：1.2 糖類：0.1		
5月6日(一)			5月7日(二)		
台式什錦炒麵 紅燒嫩豆腐 芹菜乾片 素煎餃 四季豆炒菇 油菜 沙茶鮮蔬湯			小米飯 菇扒烤麩 筍乾燒豆腸 紅蔘炒蛋 芹香炒玉筍 青江菜 蘿蔔貢丸湯		
熱量：226.1 脂肪：5.5 糖類：0.1			熱量：100.0 脂肪：0.1 糖類：0.1		
5月13日(一)			5月14日(二)		
金瓜炒米粉 香酥菜捲 蛋酥絲瓜 筍乾梅乾皮絲 芝麻地瓜葉 油菜 筍香豆皮湯			胚芽飯 茄汁乾片 花生麵筋 奶香白菜 枸杞蒲瓜 空心菜 黃瓜排骨湯		
熱量：101.0 脂肪：1.0 糖類：0.1			熱量：100.0 脂肪：0.1 糖類：0.1		
5月20日(一)			5月21日(二)		
素沙茶炒飯 韓式泡菜凍豆腐 醬燒菜捲 大瓜什錦 炸山藥捲 地瓜葉 冬瓜素丸湯			全穀飯 魯五香豆干 螞蟻上樹 小瓜炒菇 西芹炒豆包 小白菜 玉米蛋花湯		
熱量：794.2 脂肪：27 糖類：105.5			熱量：732 脂肪：24 糖類：98		
5月27日(一)			5月28日(二)		
鮮蔬什錦烏龍 親子三角油腐 香濃芋泥包 青椒炒豆皮 炸玉米奶酥 地瓜葉 薑絲竹筍湯			紫米飯 椒鹽豆腐 冬瓜麵筋 扁蒲什錦 茶香滷蛋 豆芽菜 味噌湯		
熱量：763.5 脂肪：25.5 糖類：106.5			熱量：849.2 脂肪：24 糖類：128		
5月29日(三)			5月30日(四)		
地瓜飯 味噌豆腸 蘑菇豆包絲 南瓜滑蛋 三杯杏鮑菇 大白菜 蘿蔔排骨湯			鮮蔬炒飯 糖醋烤麩 黑糖饅頭 彩繪櫛瓜豆皮 香滷海帶片 青江菜 絲瓜蛋花湯		
熱量：760.2 脂肪：23 糖類：105.5			熱量：835 脂肪：25 糖類：121		

