

中興高中晚餐素(潔達)

6/3(一)	6/4(二)	6/5(三)	6/6(四)
<p>海苔炒飯</p> <p>三杯豆腸</p> <p>台式豆腐鍋 滷香海帶捲 芝麻包 新鮮蔬菜 薑絲海芽湯</p> <p>-</p> <p>熱量904卡 蛋白質36克 脂肪32克 醣類118g</p>	<p>今日不供餐</p> 	<p>香Q白飯</p> <p>紅燒豆腐</p> <p>蘿蔔燒豆干 冬瓜鮮燴 鮮菇花椰 新鮮蔬菜 菜頭湯</p> <p>-</p> <p>熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類108克</p>	<p>野菜拌麵</p> <p>蜜汁印干</p> <p>針菇豆皮 螞蟻上樹 *芝麻球 新鮮蔬菜 花生薏仁湯</p> <p>-</p> <p>熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克</p>
6/10(一)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)
<p>今日不供餐</p> 	<p>香Q白飯</p> <p>糖醋豆包</p> <p>腐皮高麗 *梅粉地瓜 小瓜鮮菇 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯 新鮮水果</p> <p>熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克</p>	<p>香Q白飯</p> <p>芝麻黑干</p> <p>毛豆四喜 什錦豆芽 辣炒雪裡紅 新鮮蔬菜 酸辣湯</p> <p>-</p> <p>熱量842卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類106g</p>	<p>古早味油飯</p> <p>鈣好呷紅燒豆干</p> <p>海帶三絲 香Q饅頭 雙色花椰 新鮮蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>-</p> <p>熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類125克</p>
6/17(一)	6/18(二)	6/19(三)	6/20(四)
<p>鮮蔬炒飯</p> <p>豉香干片</p> <p>醬燒豆輪 四季豆炒菇 招牌水餃 新鮮蔬菜 味噌湯</p> <p>-</p> <p>熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克</p>	<p>香Q白飯</p> <p>三杯麵腸</p> <p>蜜汁印干 香菇高麗 *玉米奶酥 新鮮蔬菜 冬粉湯</p> <p>-</p> <p>熱量902卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類121g</p>	<p>香Q白飯</p> <p>味噌豆腐</p> <p>香拌毛豆莢 大瓜什錦 醬炒芋頭 新鮮蔬菜 金菇三絲湯</p> <p>-</p> <p>熱量838卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克</p>	<p>巷口乾麵</p> <p>鮮蔬炒豆干</p> <p>醬滷油腐 紅片炒杏菇 芋泥包 新鮮蔬菜 紅豆湯</p> <p>-</p> <p>熱量879卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類110克</p>
6/24(一)	6/25(二)	6/26(三)	6/27(四)
<p>古早味炒麵</p> <p>清炒素雞</p> <p>清蒸嫩腐 *海苔洋芋 奶黃包 新鮮蔬菜 火鍋湯 新鮮水果</p> <p>熱量893卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類128克</p>	<p>香Q白飯</p> <p>菜脯炒蛋</p> <p>蒼蠅頭 薑絲海根 甜煮嫩芽菜 新鮮蔬菜 海芽湯</p> <p>-</p> <p>熱量820卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克</p> 	<p>香Q白飯</p> <p>紅燒烤麩</p> <p>蜜汁印干 田園三色 油燻嫩筍 新鮮蔬菜 冬瓜湯</p> <p>-</p> <p>熱量832卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克</p>	<p>狀元炒飯</p> <p>鐵板豆腐</p> <p>醬燒雙結 北港菜羹 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 青菜豆腐湯</p> <p>-</p> <p>熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克</p>

使用台灣雞蛋