

中興高中午餐(素食)



潔達有限公司

6/3(一)	6/4(二)	6/5(三)	6/6(四)	6/7(五)
香Q白飯 芝麻黑干 鐵板豆腐 針菇大瓜 *梅粉地瓜 新鮮蔬菜 香菇筍片湯 -	今日不供餐 	招牌炒麵 紅燒烤麩 輕食滷味(黑干) 快炒筍片 QQ饅頭 新鮮蔬菜 羅宋湯 新鮮水果	燕麥飯 番茄炒蛋 香拌毛豆莢 古早味白菜滷 鮮菇豆芽 新鮮蔬菜 味噌湯 -	糙米飯 宮保油腐 干片四季豆 *海苔洋芋 快炒鮮筍 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 -
熱量879卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類110克		熱量863卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類118克	熱量848卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克
6/10(一)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)	6/14(五)
今日不供餐 	小米飯 塔香干片 醬燒豆輪 金菇絲瓜 螞蟻上樹 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 -	芋頭炒飯 蘭花干 麻婆豆腐 香菇四季豆 紅豆包 新鮮蔬菜 冬瓜粉圓 -	薏仁飯 香滷素肚 梅干油腐 番茄炒針菇 彩繪花椰 新鮮蔬菜 香菇筍片湯 -	胚芽飯 日式燉豆腐 豆芽炒豆干 什錦蒲瓜 五色雪蓮子 新鮮蔬菜 茶壺湯 -
	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克	熱量820卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克	熱量846卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類115克	熱量848卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克
6/17(一)	6/18(二)	6/19(三)	6/20(四)	6/21(五)
香Q白飯 馬鈴薯炒蛋 小瓜細腐 金菇白花菜 絲瓜麵線 新鮮蔬菜 香菇白玉湯 -	燕麥飯 田園豆腐 三杯黑干 鐵板豆芽 義式洋芋 新鮮蔬菜 筍片湯 新鮮水果 	招牌炒麵 大溪燒豆干 醬燒雙結 田園三色 香蒸銀絲捲 新鮮蔬菜 香菇冬瓜湯 -	糙米飯 紅蘿蔔炒蛋 針菇豆皮 北港菜羹 鮮蔬玉筍 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 -	薏仁飯 糖醋豆包 毛豆干丁 芹香黃豆芽 *海苔洋芋塊 新鮮蔬菜 豆薯湯 -
熱量805卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克	熱量899卡 蛋白質37克 脂肪28克 醣類123克	熱量897卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類124g	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克	熱量832卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類111克
6/24(一)	6/25(二)	6/26(三)	6/27(四)	6/28(五)
香Q白飯 滷汁豆干 紅燒豆腐 腰果花椰 芝麻牛蒡 新鮮蔬菜 金菇三絲湯 -	糙米飯 菜脯炒蛋 豆皮炒高麗 滷冬瓜 脆炒洋芋 新鮮蔬菜 腰果牛蒡湯 	鮮蔬炒飯 糖醋豆腸 白菜豆腐鍋 青椒豆薯 *山藥捲 新鮮蔬菜 仙草蜜 -	胚芽飯 燉煮嫩腐 芝麻黑干 鐵板豆芽 什錦蒲瓜 新鮮蔬菜 芹香大瓜湯 -	
熱量846卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類115克	熱量826卡 蛋白質35克 脂肪26克 醣類112克	熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量830卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類110g	