

中興高中 113年7.8月素食-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

營養師 鄧羽婷
證書字號 007205號

菜單設計者：鄧羽婷

7月29日(一)	7月30日(二)	7月31日(三)	8月1日(四)	8月2日(五)
 寶島白飯	地瓜飯	功夫鮮蔬炒飯	小米飯	寶島白飯
蒸高麗菜卷	沙茶彩椒凍豆腐	沙茶蘭花乾	醬燒菜捲	茄汁豆包
日式蒸蛋	筍乾燒豆腸(醃)	香酥薯餅(加)(炸)	麻婆豆腐	什錦白菜滷
椒鹽油豆腐	沙嗲小瓜炒菇	紅豆包(冷主)	絲瓜炒蛋	青花炒菇
海帶三絲	奶香玉米	四喜豆干	香滷海帶片	茶香滷蛋
油菜	高麗菜	大白菜	大陸妹	青江菜
薑絲黃瓜湯	筍香素排骨湯	蘿蔔玉璽湯	玉米蛋花湯	紫香豆腐湯
熱量：733.5 脂肪：23.5 醣類：103.5 蛋白質：27	熱量：837.5 脂肪：23.5 醣類：125 蛋白質：31.5	熱量：828.3 脂肪：25.5 醣類：117.5 蛋白質：32.2	熱量：761.9 脂肪：23.5 醣類：107.5 蛋白質：30.1	熱量：753.6 脂肪：24 醣類：105 蛋白質：29.4
8月5日(一)	8月6日(二)	8月7日(三)	8月8日(四)	8月9日(五)
寶島白飯	地瓜飯	功夫什錦炒麵	糙米飯	寶島白飯
紅燒豆腐	佛蒙特咖哩豆腸	椒鹽嫩豆腐	茄汁燒素乾	春川燒豆包
麻油鮮蔬腐皮鍋	蕃茄炒蛋	沙嗲四季豆炒菇	特冬瓜燒雞	四寶肉燥
蒸素獅子頭	黃金脆薯(加)(炸)	奶香饅頭	彩繪雙花	素煎餃
扁蒲什錦	小瓜乾片	黃金山蔡卷	塔香茄子	蜜汁印干
青江菜	小白菜	油菜	高麗菜	大陸妹
薑絲冬瓜湯	筍香蛋花湯	紅豆冬瓜茶	味噌豆腐湯	蘿蔔油豆腐湯
熱量：717 脂肪：23 醣類：101.5 蛋白質：26	熱量：765 脂肪：25.8 醣類：106.7 蛋白質：26.5	熱量：802.8 脂肪：24 醣類：114.5 蛋白質：32.2	熱量：779 脂肪：27 醣類：108 蛋白質：26	熱量：742.7 脂肪：23.5 醣類：104 蛋白質：28.8

