



中興高中素食 113年8.9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

營養師 鄧羽婷
證書字號 00726534

菜單設計者: 鄧羽婷

9月30日(一) 寶島白飯 糖醋豆腸 小瓜乾片 麻醬地瓜葉 香酥地瓜球 大陸妹 冬瓜湯 熱量: 737.2 脂肪: 24 糖類: 97 蛋白質: 39.3			8月30日(五) 寶島白飯 茄汁豆包 炸地瓜 素肉絲空心菜 彩繪蒲瓜 油菜 豆腐湯 熱量: 772 脂肪: 26 糖類: 108.5 蛋白質: 26	
9月2日(一) 寶島白飯 醬燒大溪黑豆干 咖哩馬鈴薯 塔香茄子 香滷菜苔 青江菜 紫菜湯 熱量: 741 脂肪: 23 糖類: 106.5 蛋白質: 27	9月3日(二) 地瓜飯 客家豆腐煲 海帶三絲 腐皮高麗菜 香酥地瓜條(炸) 豆芽菜 冬瓜湯 熱量: 818.4 脂肪: 22 糖類: 125.5 蛋白質: 29.6	9月4日(三) 什錦炒麵 麻香豆包 香菇燒麵筋 白饅頭 奶香花椰菜 油菜 紅豆湯 熱量: 761 脂肪: 25 糖類: 104.5 蛋白質: 29.5	9月5日(四) 糙米飯 小瓜炒素雞 豆腐燒金針菇 燒南瓜 三杯杏鮑菇 小白菜 什菜湯 熱量: 745.5 脂肪: 23.5 糖類: 104 蛋白質: 29.5	9月6日(五) 寶島白飯 沙茶豆腐 客家小炒 香滷海帶片 樹子水蓮 大陸妹 竹筍湯 熱量: 739.5 脂肪: 23.5 糖類: 102.5 蛋白質: 29.5
9月9日(一) 寶島白飯 茄汁豆腸 翠胡椒芽芽 茄瓜燒豆皮 素鍋貼 空心菜 蕃茄蒜菜湯 熱量: 756.5 脂肪: 24.5 糖類: 108 蛋白質: 28	9月10日(二) 地瓜飯 紅燒油豆腐 海結鮮菇炒麵腸 雪菜豆乾丁 四季豆炒菇 小白菜 蘿蔔湯 熱量: 800.5 脂肪: 24.5 糖類: 118.5 蛋白質: 28.5	9月11日(三) 鮮蔬炒飯 醬燒乾片 小瓜炒菇 炸地瓜 蒸蛋 大陸妹 薑絲南瓜湯 熱量: 797.1 脂肪: 25.5 糖類: 110 蛋白質: 31.9	9月12日(四) 糙米飯 炸香豆腐 芹香素雞 香菇燒扁蒲 青椒炒菇 高麗菜 冬瓜湯 熱量: 751.5 脂肪: 25.5 糖類: 104.5 蛋白質: 28	9月13日(五) 寶島白飯 醋溜豆包 三色芽菜 香酥海茸 青江菜 豆腐湯 熱量: 755.5 脂肪: 24.5 糖類: 103.5 蛋白質: 30.2
9月16日(一) 寶島白飯 香滷蹄花乾 西芹炒豆皮 冬瓜燒豆腐 奶香玉米 油菜 紫菜湯 熱量: 737.2 脂肪: 24 糖類: 97 蛋白質: 39.3	9月17日(二) 中秋節快樂 	9月18日(三) 中華炒麵 香椿豆包 豆豉苦瓜 炸高麗菜丸 刈包 空心菜 薏仁湯 熱量: 779.1 脂肪: 23.5 糖類: 118.5 蛋白質: 28.5	9月19日(四) 糙米飯 紅燒油豆腐 獅子頭 香滷大根 紅燒烤麩 小白菜 黃瓜湯 熱量: 854.0K 脂肪: 23 糖類: 116.4g 蛋白質: 28.4	9月20日(五) 寶島白飯 蕃茄豆腐 花生麵筋 紅燒南瓜 香滷菜苔 大陸妹 海苔湯 熱量: 740.2 脂肪: 23 糖類: 101.5 蛋白質: 31.8
9月23日(一) 寶島白飯 香大溪黑乾 紅燒茄子 咖哩山藥 扁蒲燒素豆腐 青江菜 玉米濃湯 熱量: 779.5 脂肪: 25.5 糖類: 111.5 蛋白質: 28	9月24日(二) 地瓜飯 糖醋豆包 芹香干絲 炸芝麻球 鮮菇燻花椰 大白菜 冬瓜湯 熱量: 838.6 脂肪: 25 糖類: 127.5 蛋白質: 26.4	9月25日(三) 素沙茶炒飯 香三絲油豆腐 冬瓜豆腐 白菜滷 銀絲卷 油菜 味噌湯 熱量: 801 脂肪: 25 糖類: 118 蛋白質: 26	9月26日(四) 糙米飯 紅燒豆腐 螺螄上柳 蘿蔔燒素雞 鳳梨炒木耳 小白菜 白菜鮮菇湯 熱量: 843.1 脂肪: 25.5 糖類: 118.5 蛋白質: 28.4	9月27日(五) 寶島白飯 香酥菜苔 紅燒豆輪 腐皮高麗菜 福菜苦瓜 黃瓜湯 熱量: 886.3 脂肪: 29.9 糖類: 111.1 蛋白質: 38.2

水果



水果

保久乳