



中興高中素食晚餐菜單 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
單設計者：鄧羽婷

營養師鄧羽婷
證書字號007955

9月30日(一)	
金瓜炒米粉	
彩椒素雞	
客家小炒	
塔香紫茄	
鳳梨炒木耳	
豆芽菜	
海苔蛋花湯	
熱量:	124.5
脂肪:	24
糖類:	124.5
蛋白質:	31.5



9月2日	
鮮蔬炒烏	
魯三角油麵	
玉米滑蛋	
塔香海茸	
奶香饅頭	
高麗菜	
小白菜豆腐湯	
熱量:	789.5
脂肪:	25.5
糖類:	106.5
蛋白質:	27

9月3日(二)	
小米飯	
三杯素肚	
奶香玉米	
素麻婆豆腐	
四季豆炒菇	
蚵白菜	
冬菇冬粉湯	
熱量:	849.2
脂肪:	24
糖類:	128
蛋白質:	30.3

9月4日(三)	
地瓜飯	
香滷豆干	
扁蒲什錦	
彩繪白花菜	
香酥菜捲	
地瓜菜	
玉米燻湯	
熱量:	780.2
脂肪:	23
糖類:	105.5
蛋白質:	32.8

9月5日(四)	
鮮蔬炒麵	
椒鹽豆腸	
什錦關東煮	
素鍋貼	
菇扒青江菜	
大白菜	
薑絲竹筍湯	
熱量:	835
脂肪:	25
糖類:	121
蛋白質:	31.5



9月9日(一)	
台式什錦炒麵	
沙茶嫩豆腐	
芹菜乾片	
芋泥包	
茄汁素甜不辣	
高麗菜	
沙茶鮮蔬湯	
熱量:	822
脂肪:	24
糖類:	120
蛋白質:	31.5

9月10日(二)	
胚芽飯	
泡椒燒凍豆腐	
魯五香豆干	
魯芽菜蛋	
竹輪青花菜	
青江菜	
蕃瓜素排湯	
熱量:	898.5
脂肪:	26.5
糖類:	118
蛋白質:	32

9月11日(三)	
地瓜飯	
蒸高麗菜捲	
筒香肉燥	
薑絲南瓜	
花生麵筋	
油菜	
綠豆地瓜湯	
熱量:	817
脂肪:	27
糖類:	109.5
蛋白質:	34

9月12日(四)	
沙茶乾丁炒飯	
香滷豆包	
羅胡椒老豆豉	
手工布丁蒸蛋	
福菜苦瓜	
小白菜	
味噌豆腐湯	
熱量:	775
脂肪:	26
糖類:	104.5
蛋白質:	33

9月16日(一)	
如意炒麵	
素香燒凍豆腐	
醬燒菜捲	
韓式豆芽菜	
炸山葵捲	
空心菜	
冬瓜素丸湯	
熱量:	854.2
脂肪:	27
糖類:	120.5
蛋白質:	32.3



9月17日(二)	
胚芽飯	
魯五香豆干	
鐵板豆腐	
小瓜炒菇	
西芹炒豆包	
高麗菜	
筒香蛋花湯	
熱量:	792
脂肪:	24
糖類:	98
蛋白質:	31

9月18日(三)	
地瓜飯	
咖哩燒豆腸	
青椒炒豆皮	
素茄蛋豆腐	
宮廷炒年糕	
青江菜	
蘿蔔湯	
熱量:	772
脂肪:	24
糖類:	107
蛋白質:	32



9月23日	
如意炒麵	
素香燒凍豆腐	
醬燒菜捲	
韓式豆芽菜	
炸山葵捲	
空心菜	
冬瓜素丸湯	
熱量:	854.2
脂肪:	27
糖類:	120.5
蛋白質:	32.3

9月24日(三)	
紫米飯	
魯五香豆干	
鐵板豆腐	
小瓜炒菇	
西芹炒豆包	
高麗菜	
筒香蛋花湯	
熱量:	792
脂肪:	24
糖類:	98
蛋白質:	31

9月25日(三)	
地瓜飯	
親子燒麵	
蘑菇素雞	
椒鹽蘿蔔糕	
絲瓜麵線	
小白菜	
紅豆紫米湯	
熱量:	789.5
脂肪:	25.5
糖類:	109
蛋白質:	28

9月26日(四)	
素沙茶什錦炒飯	
香酥豆包	
蕃瓜燒竹輪	
素水餃	
海苔羊芋	
大陸妹	
薑絲海苔湯	
熱量:	788.5
脂肪:	24.5
糖類:	112
蛋白質:	25