

中興高中晚餐素(潔達)

	10/1(二)	10/2(三)	10/3(四)
	香Q白飯 塔香豆包 蜜汁印干 *椒鹽洋芋 梅干筍乾 新鮮蔬菜 豆薯湯 -	香Q白飯 紅燒豆腐 番茄炒針菇 什錦豆芽 黑胡椒毛豆莢 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 -	鮮蔬炒飯 蘿蔔燒豆干 蘭花干 薑絲海根 芋泥包 新鮮蔬菜 椰果綠茶 -
	熱量827卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類115克	熱量856卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類116克	熱量856卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類116克
10/7(一)	10/8(二)	10/9(三)	10/10(四)
什錦炒麵 香滷油腐 針菇豆皮 什錦高麗 香蒸素米血 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 新鮮水果 熱量904卡 蛋白質36克 脂肪32克 醣類118g	香Q白飯 清炒素雞 田園三色 海帶三絲 什錦豆芽 新鮮蔬菜 冬瓜湯 -		
熱量904卡 蛋白質36克 脂肪32克 醣類118g	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類112克		
10/14(一)	10/15(二)	10/16(三)	10/17(四)
時蔬炒飯 三杯豆腸 醬燒豆輪 鐵板豆芽 芝麻包 新鮮蔬菜 薑絲海芽湯 -	香Q白飯 番茄炒蛋 蜜汁印干 香菇高麗 *海苔洋芋 新鮮蔬菜 玉穗海結湯 -	香Q白飯 鮮蔬炒豆干 花生麵筋 大瓜什錦 醬炒芋頭 新鮮蔬菜 蔬菜豆腐湯 -	招牌炒麵 豆腐燴鮮菇 紅燒烤麩 紅片炒杏菇 *山藥捲 新鮮蔬菜 綠豆湯 -
熱量827卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類115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	熱量885卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類121克
10/21(一)	10/22(二)	10/23(三)	10/24(四)
野菜拌麵 塔香干片 海帶三絲 白菜滷 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 新鮮水果 熱量893卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類128克	香Q白飯 菜脯炒蛋 蒼蠅頭 螞蟻上樹 *甘梅地瓜 新鮮蔬菜 青木瓜湯 -	香Q白飯 大溪燒豆干 香拌毛豆莢 田園三色 四季豆炒菇 新鮮蔬菜 羅宋湯 -	海苔炒飯 鐵板豆腐 醬燒雙結 麻辣小火鍋 奶黃包 新鮮蔬菜 筍絲冬粉湯 -
熱量893卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類128克	熱量820卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克	熱量832卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克
10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)
芋頭炒飯 三杯素肚 清蒸嫩腐 薑絲海根 紅豆包 新鮮蔬菜 大瓜湯 -	香Q白飯 木須炒蛋 醬燒豆輪 什錦花椰 冬瓜鮮燴 新鮮蔬菜 薑絲海芽湯 -	香Q白飯 泡菜豆腐鍋 毛豆四喜 芝麻牛蒡 三杯杏鮑菇 新鮮蔬菜 茶壺湯 -	中華炒麵 塔香干片 香菇高麗 芹香干絲 滷芝麻香菇 新鮮蔬菜 芋頭西米露 -
熱量878卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類117克	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克	熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類115克

使用台灣雞蛋