

# 中興高中午餐(素食)

**JIEDA**  
潔達有限公司

|                                                                                                                                             | 10/1(二)                                                                                                                                              | 10/2(三)                                                    | 10/3(四)                                                                                                                   | 10/4(五)                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | 糙米飯                                                                                                                                                  | 招牌炒麵                                                       | 燕麥飯                                                                                                                       | 薏仁飯                                                                                   |
|                                                                                                                                             | <b>阿婆滷蛋</b><br>家常豆腐<br>番茄高麗<br>*金黃地瓜<br>新鮮蔬菜<br>茶壺湯<br>新鮮水果                                                                                          | <b>清蒸嫩腐</b><br>塔香干片<br>彩繪花椰<br>黑糖銀絲捲<br>新鮮蔬菜<br>羅宋湯<br>-   | <b>南瓜咖哩</b><br>醬燒豆輪<br>彩椒四季豆<br>古早味白菜滷<br>新鮮蔬菜<br>海帶芽湯<br>-                                                               | <b>蜜汁印干</b><br>珊瑚豆腐<br>西芹炒彩椒<br>螞蟻上樹<br>新鮮蔬菜<br>香菇筍絲湯<br>-                            |
|                                                                                                                                             | 熱量848卡 蛋白質33克<br>脂肪25克 醣類118克                                                                                                                        | 熱量867卡 蛋白質37克<br>脂肪30克 醣類108克                              | 熱量872卡 蛋白質37克<br>脂肪29克 醣類112克                                                                                             | 熱量851卡 蛋白質33克<br>脂肪27克 醣類115克                                                         |
| 10/7(一)                                                                                                                                     | 10/8(二)                                                                                                                                              | 10/9(三)                                                    | 10/10(四)                                                                                                                  | 10/11(五)                                                                              |
| 香Q白飯                                                                                                                                        | 胚芽飯                                                                                                                                                  | 時蔬炒飯                                                       | <br>10月10日<br>雙十節快樂<br>Double Tenth Day | 麥片飯                                                                                   |
| <b>滷汁豆干</b><br>糖醋豆包<br>古早味白菜滷<br>宮保馬鈴薯<br>新鮮蔬菜<br>香菇白玉湯<br>-                                                                                | <b>豆腐燴鮮菇</b><br>紅燒烤麩<br>沙茶麵疙瘩<br>滷香海帶捲<br>新鮮蔬菜<br>玉米濃湯<br>-                                                                                          | <b>干片四季豆</b><br>關東煮<br>紅片高麗<br>紅豆包<br>新鮮蔬菜<br>珍珠奶茶<br>-    |                                                                                                                           | <b>滷汁豆輪</b><br>小瓜細腐<br>什錦蒲瓜<br>*山藥捲<br>新鮮蔬菜<br>海帶芽湯<br>-                              |
| 熱量870卡 蛋白質37克<br>脂肪29克 醣類112克                                                                                                               | 熱量903卡 蛋白質34克<br>脂肪27克 醣類126克                                                                                                                        | 熱量863卡 蛋白質34克<br>脂肪27克 醣類117克                              |                                                                                                                           | 熱量812卡 蛋白質32克<br>脂肪26克 醣類109克                                                         |
| 10/14(一)                                                                                                                                    | 10/15(二)                                                                                                                                             | 10/16(三)                                                   | 10/17(四)                                                                                                                  | 10/18(五)                                                                              |
| 香Q白飯                                                                                                                                        | 薏仁飯                                                                                                                                                  | 中華炒麵                                                       | 糙米飯                                                                                                                       | 燕麥飯                                                                                   |
| <b>豉香干片</b><br>花生麵筋<br>*梅粉地瓜<br>腰果花椰<br>新鮮蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>-                                                                                  | <b>香滷油腐</b><br>海帶三絲<br>古早味白菜滷<br>香甜玉米<br>新鮮蔬菜<br>筍片湯<br>新鮮水果<br>  | <b>紅燒豆腐</b><br>沙茶豆腸<br>毛豆四喜<br>招牌水餃<br>新鮮蔬菜<br>金針冬瓜湯<br>-  | <b>南洋咖哩</b><br>針菇豆皮<br>螞蟻上樹<br>滷蘿蔔<br>新鮮蔬菜<br>海結油腐湯<br>-                                                                  | <b>紅蘿蔔炒蛋</b><br>快炒筍片<br>鐵板豆芽<br>滷燒豆輪<br>新鮮蔬菜<br>豆薯湯<br>-                              |
| 熱量851卡 蛋白質33克<br>脂肪27克 醣類115克                                                                                                               | 熱量911卡 蛋白質36克<br>脂肪29克 醣類123克                                                                                                                        | 熱量844卡 蛋白質33克<br>脂肪26克 醣類114克                              | 熱量873卡 蛋白質38克<br>脂肪30克 醣類109克                                                                                             | 熱量828卡 蛋白質32克<br>脂肪25克 醣類114克                                                         |
| 10/21(一)                                                                                                                                    | 10/22(二)                                                                                                                                             | 10/23(三)                                                   | 10/24(四)                                                                                                                  | 10/25(五)                                                                              |
| 香Q白飯                                                                                                                                        | 胚芽飯                                                                                                                                                  | 鮮蔬炒飯                                                       | 燕麥飯                                                                                                                       | 薏仁飯                                                                                   |
| <b>清蒸嫩腐</b><br>紅片杏菇<br>豆皮炒高麗<br>蘿蔔糕<br>新鮮蔬菜<br>金菇三絲湯<br> | <b>紅燒豆包</b><br>香菇炒豆芽<br>什錦蒲瓜<br>芹香干絲<br>新鮮蔬菜<br>羅宋湯<br>-                                                                                             | <b>豆腐燴鮮菇</b><br>滷味<br>*香酥薯餅<br>香濃銀絲卷<br>新鮮蔬菜<br>冬瓜山粉圓<br>- | <b>淋汁細腐</b><br>北港菜羹<br>大溪燒豆干<br>番茄炒針菇<br>新鮮蔬菜<br>海帶芽湯<br>-                                                                | <b>蜜汁印干</b><br>鐵板豆芽<br>咖哩花椰<br>黑胡椒毛豆莢<br>新鮮蔬菜<br>蘿蔔味噌湯<br>-                           |
| 熱量861卡 蛋白質37克<br>脂肪29克 醣類108克                                                                                                               | 熱量883卡 蛋白質33克<br>脂肪26克 醣類125克                                                                                                                        | 熱量910卡 蛋白質38克<br>脂肪30克 醣類116克                              | 熱量813卡 蛋白質32克<br>脂肪25克 醣類111克                                                                                             | 熱量842卡 蛋白質36克<br>脂肪29克 醣類106克                                                         |
| 10/28(一)                                                                                                                                    | 10/29(二)                                                                                                                                             | 10/30(三)                                                   | 10/31(四)                                                                                                                  |                                                                                       |
| 香Q白飯                                                                                                                                        | 燕麥飯                                                                                                                                                  | 招牌炒麵                                                       | 薏仁飯                                                                                                                       |  |
| <b>芝麻黑干</b><br>南瓜咖哩<br>針菇滷角螺<br>彩椒四季豆<br>新鮮蔬菜<br>香菇冬瓜湯<br>-                                                                                 | <b>梅干皮絲</b><br>鮮炒高麗<br>*田園地瓜<br>清炒素雞<br>新鮮蔬菜<br>芹香白玉湯<br>新鮮水果<br> | <b>客家小炒</b><br>爆炒豆芽<br>香滷油腐丁<br>香蒸水餃<br>新鮮蔬菜<br>酸辣湯<br>-   | <b>鐵板豆腐</b><br>薑絲海根<br>玉米炒洋芋<br>蘭花干<br>新鮮蔬菜<br>香菇筍片湯<br>-                                                                 |                                                                                       |
| 熱量844卡 蛋白質33克<br>脂肪26克 醣類116克                                                                                                               | 熱量840卡 蛋白質38克<br>脂肪30克 醣類126克                                                                                                                        | 熱量847卡 蛋白質33克<br>脂肪26克 醣類115克                              | 熱量836卡 蛋白質34克<br>脂肪28克 醣類108克                                                                                             |                                                                                       |