

豐成食品

中興高中素食晚餐菜單 113年11月-豐成食品工廠



本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地
 菜單設計者：鄧羽婷

營養師鄧羽婷
 證書字號007265號

| 11月4日(一) | | | 11月5日(二) | | | 11月6日(三) | | | 11月7日(四) | | |
|---|-----------|---------|---|-----------|-----------|---|-----------|-----------|--|-----------|-----------|
| 夏威夷炒飯 卷三角油腐 玉米滑蛋 塔香海耳 巧克力銀絲卷 豆芽菜 小白菜豆腐湯 | | | 燕麥飯 三杯素肚 咖哩凍豆腐 冬瓜燒豆輪 肉燥地瓜葉 蚵白菜 薑絲海芽湯 | | | 地瓜飯 香滷菌菇乾 筍香肉燥 青椒焗炒 南瓜炒蛋 青江菜 紅豆紫米湯 | | | 鮮菇炒麵 椒鹽豆腐 芝麻包 薑汁滷豆干 菇扒油菜 大陸妹 薑絲竹筍湯 | | |
| 熱量: 763.5 | 脂肪: 25.5 | 24 | 熱量: 849.2 | 脂肪: 24 | 24 | 熱量: 760.2 | 脂肪: 23 | 23 | 熱量: 835 | 脂肪: 25 | 25 |
| 醣類: 106.5 | 蛋白質: 27 | 醣類: 128 | 蛋白質: 30.3 | 醣類: 105.5 | 蛋白質: 32.8 | 醣類: 121 | 蛋白質: 31.4 | 醣類: 121 | 蛋白質: 31.4 | 醣類: 121 | 蛋白質: 31.4 |
| 11月11日(一) | | | 11月12日(二) | | | 11月13日(三) | | | 11月14日(四) | | |
| 台式什錦炒麵 沙茶嫩豆腐 芹菜乾片 芋泥包 扁蒲什錦 小白菜 榨菜素肉絲湯 | | | 胚芽飯 壽喜燒凍豆腐 卷五香豆干 椰菜菜苗 竹輪青花菜 空心菜 薑絲冬瓜湯 | | | 地瓜飯 蒸高麗菜捲 紅薯炒蛋 什錦滷味 花生麵筋 大白菜 味噌豆腐湯(豆) | | | 沙茶乾丁炒飯 香滷豆包 黑胡椒毛豆莢 素水餃 福菜苦瓜 高麗菜 黃瓜素排湯 | | |
| 熱量: 822 | 脂肪: 24 | 24 | 熱量: 838.5 | 脂肪: 26.5 | 26.5 | 熱量: 817 | 脂肪: 27 | 27 | 熱量: 775 | 脂肪: 25 | 25 |
| 醣類: 120 | 蛋白質: 31.5 | 醣類: 118 | 蛋白質: 32 | 醣類: 109.5 | 蛋白質: 34 | 醣類: 109.5 | 蛋白質: 34 | 醣類: 104.5 | 蛋白質: 33 | 醣類: 104.5 | 蛋白質: 33 |
| 11月18日(一) | | | 11月19日(二) | | | 11月20日(三) | | | 11月21日(四) | | |
| 金瓜炒米粉 香酥豆包 麻澤豆腐 筍乾梅乾皮絲 鳳梨炒木耳 高麗菜 薑絲海芽湯 | | | 全穀飯 茄汁麵筋 雙蓮油腐 奶香白菜 海苔洋芋 地瓜葉 玉米棒湯 | | | 地瓜飯 咖哩燒凍豆腐 青椒炒豆皮 蕃茄燒金針 宮廷炒年糕 青江菜 綠豆地瓜湯 | | | 沙茶什錦炒飯 紅燒黑乾 奶香銀絲卷(冷主) 海帶三絲 四季豆炒菇 小白菜 薑絲竹筍湯 | | |
| 熱量: 787.5 | 脂肪: 27.5 | 27.5 | 熱量: 769 | 脂肪: 25 | 25 | 熱量: 777 | 脂肪: 24 | 24 | 熱量: 854.0K | 脂肪: 26 | 26 |
| 醣類: 103 | 蛋白質: 32 | 醣類: 106 | 蛋白質: 30 | 醣類: 107 | 蛋白質: 32 | 醣類: 118 | 蛋白質: 31 | 醣類: 118 | 蛋白質: 31 | 醣類: 118 | 蛋白質: 31 |
| 11月25日(一) | | | 11月26日(二) | | | 11月27日(三) | | | 11月28日(四) | | |
| 素咖哩炒飯 麻油燒雞 醬燒菜捲 薑汁煎乾 炸山藥捲 青江菜 黃瓜排骨湯 | | | 紫米飯 卷五香豆干 蕃茄蛋豆腐 薑絲南瓜 西芹炒豆包 油菜 榨菜肉絲湯 | | | 地瓜飯 親子烤麩 韓式泡菜凍豆腐鍋(韓) 椒鹽蘿蔔糕 塔香海耳 大陸妹 蘿蔔腐皮湯 | | | 什錦炒麵 素水餃 客家小炒 紅豆包(冷主) 小瓜炒菇 豆芽菜 蒲瓜蛋花湯 | | |
| 熱量: 854.2 | 脂肪: 27 | 27 | 熱量: 732 | 脂肪: 24 | 24 | 熱量: 769.5 | 脂肪: 25.5 | 25.5 | 熱量: 768.5 | 脂肪: 24.5 | 24.5 |
| 醣類: 120.5 | 蛋白質: 32.3 | 醣類: 98 | 蛋白質: 31 | 醣類: 109 | 蛋白質: 26 | 醣類: 112 | 蛋白質: 25 | 醣類: 112 | 蛋白質: 25 | 醣類: 112 | 蛋白質: 25 |

