

豐成食品

中興高中素食 113年11月菜單-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)		11月8日(五)			
萬島白飯 醬燒大溪菜豆干 咖哩馬鈴薯 塔香茄子 香油菜卷 空心菜 紫菜湯		水果 地瓜飯 客家豆腐煲 海帶二絲 腐皮小瓜 黃金薯餅(炸) 冬菇菜湯		什錦炒麵 麻香豆包 香菇燒雞筋 白饅頭 彩繪白花菜 油菜 味噌湯		糯米飯 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		萬島白飯 沙茶豆腐 客家小炒 香滷海帶片 香酥地瓜條(炸) 地瓜菜 竹筍湯		熱量: 772 脂肪: 108.5 蛋白質: 26	23 27 25 25 23.5 29.5
11月11日(一) 萬島白飯 茄汁豆腐 黑胡椒洋芋 黃瓜燒豆皮 素鍋貼 香江菜 番茄蔬菜湯		11月12日(二) 地瓜飯 紅燒油豆腐 海結鮮菇炒麵腸 醬菜白乾丁 四季豆炒菇 高麗菜 蘿蔔湯		11月13日(三) 鮮菇炒飯 醬燒乾片 小瓜炒菇 炸地瓜 巧克力銀絲卷 空心菜 展展噴噴		11月14日(四) 糯米飯 炸香豆腐 芹香素雞 香菇燒扁涼 青椒炒菇 小白菜 冬瓜湯		11月15日(五) 萬島白飯 包飯豆腐 三色芽菜 三層豆乾丁 塔香海茸 油菜 豆腐湯		741 106.5 23 27 761 104.5 25 25 745.5 102 23.5 29.5 739.5 102.5 23.5 29.5	
11月18日(一) 萬島白飯 香油筒花乾 西芹炒豆皮 冬瓜燒豆腐 奶香玉米 香江菜 紫菜湯		11月19日(二) 水果 地瓜飯 糖醋豆包 芹香乾片 麻醬地瓜葉球 香酥地瓜球 豆芽菜 冬瓜湯		11月20日(三) 中華炒麵 香椿豆包 豆餃芋瓜 炸高麗菜丸 豆腐三絲 菠菜 味噌湯		11月21日(四) 糯米飯 紅燒油豆腐 獅子頭 香滷大根 紅燒烤麩 小白菜 黃瓜湯		11月22日(五) 萬島白飯 香加豆腐 花生麵筋 紅燒南瓜 香滷菜卷 油菜 海芽湯		756.5 108 24.5 26 800.5 118.5 24.5 26 797.1 110 25.5 31.9 751.5 104.5 25.5 26 745.5 102.5 24.5 30.2	
11月25日(一) 萬島白飯 香大溪菜乾 紅燒茄子 咖哩山藥 扁蒲燒菜豆腐 菠菜 玉米糯米湯		11月26日(二) 地瓜飯 糖醋豆包 芹香干絲 炸之麻球 鮮菇燻花椰 小白菜 小瓜湯		11月27日(三) 蔥油炒麵 香三角油豆腐 冬瓜豆腐 白菜油 銀絲卷 油菜 綠豆薏仁湯		11月28日(四) 糯米飯 紅燒豆腐 蟻蟻上樹 蘿蔔素雞 鳳梨炒木耳 高麗菜 白菜鮮菇湯		11月29日(五) 萬島白飯 香酥菜捲 紅燒豆輪 長獅子頭 福菜芋瓜 香江菜 黃瓜湯		779.5 111.5 25.5 26 837.9 130.1 23.5 26.4 779.1 116.5 23.5 26 854.0K 116.4g 23 26.4 740.2 101.5 23 31.8	

保久乳