

中興高中晚餐素(潔達)

12/2(一)	12/3(二)	12/4(三)	12/5(四)
12/2(一)	12/3(二)	12/4(三)	12/5(四)
新竹炒米粉	香Q白飯	香Q白飯	海苔炒飯
大溪燒豆干	古早味炒蛋	*鹽酥豆腐	鐵板干片
醬滷雙結 雙色山藥 奶黃包 新鮮蔬菜 豆薯湯 -	香菇四季豆 雪菜干丁 豆鼓苦瓜 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 -	塔香紫茄 古早味白菜滷 花生麵筋 新鮮蔬菜 香菇白玉湯 -	鮮蔬冬粉 香拌毛豆莢 芋泥包 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯 -
熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量838卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類118克
12/9(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)
玉米炒飯	香Q白飯	香Q白飯	招牌炒麵
醬燒豆輪	紅燒豆腐	蜜汁印干	糖醋豆腸
關東煮 針菇豆皮 芝麻包 新鮮蔬菜 玉穗海結湯 -	枸杞芥藍 日式蒸蛋 *梅粉地瓜 新鮮蔬菜 蔬菜蛋花湯 -	醬燒油腐 芝麻地瓜葉 腰果花椰 新鮮蔬菜 金菇三絲湯 -	芹香干絲 *香酥洋芋 結頭鮮燴 新鮮蔬菜 花生薏仁湯 -
熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克	熱量853卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類112克	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類118克
12/16(一)	12/17(二)	12/18(三)	12/19(四)
巷口乾麵	香Q白飯	香Q白飯	芋頭炒飯
芝麻黑干	淋汁細腐	蘭花干	醬燒油腐
鳳梨炒木耳 腐皮高麗 白醬洋芋 新鮮蔬菜 味噌豆芽湯 新鮮水果	三杯素肚 玉米三色 香菇四季豆 新鮮蔬菜 香菇筍片湯 -	西芹炒彩椒 *海苔洋芋 彩繪花椰 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯 -	芝麻地瓜葉 白菜豆腐鍋 紅豆包 新鮮蔬菜 玉米濃湯 -
熱量918卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類127克	熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量838卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克
12/23(一)	12/24(二)	12/25(三)	12/26(四)
黃金蛋炒飯	香Q白飯	香Q白飯	古早味炒麵
經典嫩豆腐	南瓜炒蛋	醬爆干片	酸菜麵腸
腐皮高麗 冬瓜鮮燴 奶黃包 新鮮蔬菜 茶壺湯 -	洋芋煮嫩腐 彩繪杏菇 什錦春雨 新鮮蔬菜 冬瓜湯 -	針菇豆皮 青椒豆薯 *海苔洋芋 新鮮蔬菜 青菜豆腐湯 -	大滷桶 繽紛花椰 *芝麻球 新鮮蔬菜 珍珠紅茶 -
熱量863卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類118克	熱量887卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類130克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克	熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克
12/30(一)	12/31(二)		
野菜拌麵			
*香酥豆腐			
小瓜菇菇 海帶三絲 開運餃子 新鮮蔬菜 港式酸辣湯 新鮮水果	不供餐		
熱量918卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類127克			

使用台灣雞蛋