

中興高中午餐(素食)

JIEDA
潔達有限公司

12/2(一)	12/3(二)	12/4(三)	12/5(四)	12/6(五)
香Q白飯	燕麥飯	鮮蔬炒飯	胚芽飯	薏仁飯
鐵板豆腐	客家小炒	紅燒豆包	三杯油腐	蜜汁印干
香拌毛豆莢 芋香白菜 玉米三色 新鮮蔬菜 香菇冬瓜湯	芹香干絲 醬煮洋芋 彩繪花椰 新鮮蔬菜 筍片湯	巷口滷味 香菇炒高麗 清蒸銀絲捲 新鮮蔬菜 芋頭西米露	燒豆輪 結頭鮮燴 鐵板豆芽 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯	筍干豆腐 什錦蒲瓜 雙色山藥 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯
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	熱量838卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克
12/9(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)	12/13(五)運動會便當
香Q白飯	糙米飯	招牌炒麵	燕麥飯	什錦炒麵
香菇油腐	清炒素雞	小瓜細腐	珊瑚豆腐	紅燒烤麩
香滷素肚 香菇炒花椰 塔香紫茄 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯	毛豆干丁 番茄炒針菇 鮮菇高麗 新鮮蔬菜 海帶芽湯 新鮮水果	鐵板干片 古早味白菜滷 紅豆包 新鮮蔬菜 茶壺湯	針菇滷豆皮 彩椒炒四季 蔬菜粉絲 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯	鈣好呷紅燒豆干 紅絲金針菇 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 運動飲料
熱量805卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克	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
12/16(一)	12/17(二)	12/18(三)	12/19(四)	12/20(五)
香Q白飯	燕麥飯	海苔炒飯	糙米飯	薏仁飯
番茄豆腐	醬燒豆輪	芝麻黑干	麻油小火鍋	清蒸嫩腐
素香蒼蠅頭 四喜針菇 香甜玉米 新鮮蔬菜 海帶芽湯	彩椒炒豆干 梅干筍乾 雙色山藥 新鮮蔬菜 味噌豆腐鍋	關東煮 彩椒白精靈 香蒸水餃 新鮮蔬菜 紅豆湯圓	塔香豆包 薑絲海根 薑絲蒸南瓜 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯	香拌毛豆莢 金菇白花菜 醬煮洋芋 新鮮蔬菜 鹹湯圓
熱量863卡 蛋白質36克 脂肪26克 醣類110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853卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類112克	熱量834卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類117克
12/23(一)	12/24(二)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(五)
香Q白飯	糙米飯	招牌炒麵	燕麥飯	小米飯
芹香豆包絲	紅燒豆腐	糖醋細腐	醬滷油腐	香滷素肚
大溪燒豆干 彩繪花椰 *芝麻球 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯	莎莎素肉醬 古早味白菜滷 鐵板豆芽 新鮮蔬菜 海帶芽湯 新鮮水果	蘭花干 豆皮炒高麗 芝麻包 新鮮蔬菜 玉米濃湯	三杯豆腸 醬煮洋芋 筍絲金針菇 新鮮蔬菜 芹香白玉湯	豆腐燴鮮菇 香菇四季豆 *黃金地瓜 新鮮蔬菜 榨菜粉絲湯
熱量805卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克	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
12/30(一)	12/31(二)			
香Q白飯	糙米飯			
塔香干片	紅燒豆腐			
針菇豆皮 奶焗白菜 雙色花椰 新鮮蔬菜 腰果牛蒡湯	鈣好呷紅燒豆干 豆芽炒高麗 *馬蹄條 新鮮蔬菜 結頭湯			
熱量832卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類104克	熱量844卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類110克			