

中興高中午餐(素食)



潔達有限公司

	2/11(二)	2/12(三)	2/13(四)	2/14(五)
	薏仁飯 番茄炒蛋 香拌毛豆莢 *海苔洋芋 豆豉苦瓜 新鮮蔬菜 海帶芽湯 新鮮水果	招牌炒麵 巷口滷味(黑干) 滷三角油腐 香菇炒高麗 清蒸銀絲卷 新鮮蔬菜 結頭湯	胚芽飯 小瓜細腐 蘭花干 鐵板豆芽 玉米鮮繪 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯	糙米飯 花瓜素肉燥 五香豆干 薑絲海根 古早味白菜滷 新鮮蔬菜 雙色蘿蔔湯
	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克	熱量842卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類106g	熱量838卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類110克
2/17(一)	2/18(二)	2/19(三)	2/20(四)	2/21(五)
香Q白飯 豉香干片 四角嫩腐 香菇腐皮炒高麗 蘿蔔糕 新鮮蔬菜 信州味噌湯	燕麥飯 QQ滷蛋 清炒鮮豆 *梅粉地瓜 燒豆輪 新鮮蔬菜 茶壺湯	鮮蔬炒飯 梅干油腐 海帶三絲 結頭鮮燴 奶黃包 新鮮蔬菜 紅豆奶茶	薏仁飯 鐵板豆腐 花生麵筋 彩繪花椰 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 筍絲菇菇湯	胚芽飯 蜜汁印干 淋汁細腐 螞蟻上樹 紅片炒杏菇 新鮮蔬菜 冬瓜湯
熱量893卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類128克	熱量820卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克	熱量832卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類108克
2/24(一)	2/25(二)	2/26(三)	2/27(四)	2/28(五)
香Q白飯 大溪燒豆干 *酸菜麵腸 南瓜咖哩 鐵板豆芽 新鮮蔬菜 海帶芽湯	糙米飯 糖醋豆包 針菇滷角螺 腰果花椰 *海苔洋芋 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 新鮮水果	招牌炒麵 關東煮(油豆腐) 豆腐燴鮮菇 醬燒豆輪 甜心包 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯	燕麥飯 客家小炒 香滷素肚 豆皮炒高麗 香菇炒花椰 新鮮蔬菜 玉米濃湯	和平紀念日
熱量902卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類121g	熱量865卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克	熱量846卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類114克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克	