

中興高中素食晚餐 114年3月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣
菜單設計者：鄧羽婷

3月3日(一) 夏威夷炒飯 魯三角油腐 玉米滑蛋 塔香海茸 芝麻包(冷主) 大陸妹 筍絲腐皮湯 熱量：763.3 脂肪：25.3 糖類：106.3 蛋白質：21	3月4日(二) 糙米飯 三杯素肚 咖哩凍豆腐 冬瓜燒豆輪 肉燥地瓜葉 高麗菜 蕃瓜素排湯 熱量：849.2 脂肪：24 糖類：126 蛋白質：20.3	3月5日(三) 地瓜飯 香滷蘭花乾 筍香肉燥 青椒混炒 南瓜炒蛋 青江菜 薏仁地瓜湯 熱量：760.2 脂肪：23 糖類：105.3 蛋白質：32.6	3月6日(四) 鮮蔬炒麵 椒鹽豆腸 白花炒素竹輪 紅豆包(冷主) 菇扒油菜 菠菜 小白菜豆腐湯 熱量：835 脂肪：25 糖類：121 蛋白質：31.3
3月10日(一) 台式什錦炒麵+水果 沙茶嫩豆腐 芹香乾片 芋泥包 扁蒲什錦 小白菜 玉米蛋花湯 熱量：822 脂肪：24 糖類：120 蛋白質：31.3	3月11日(二) 胚芽飯 壽喜燒凍豆腐 魯五香豆干 魯茶葉蛋 彩繪青花菜 油菜 蕃瓜湯 熱量：836.3 脂肪：26.3 糖類：118 蛋白質：32	3月12日(三) 地瓜飯 香滷豆包 紅蔘炒蛋 椒鹽毛豆莢 花生麵筋 大白菜 味噌豆腐湯(豆) 熱量：817 脂肪：21 糖類：109.3 蛋白質：34	3月13日(四) 沙茶乾丁炒飯 香酥菜捲 彩繪結頭菜 素水餃 福菜苦瓜 高麗菜 榨菜素肉絲湯 熱量：775 脂肪：25 糖類：104.3 蛋白質：33
3月17日(一) 金瓜炒米粉 香酥豆包 奶皇包(冷主) 筍乾梅乾皮絲 鳳梨炒木耳 大陸妹 薑絲海菜湯 熱量：787.3 脂肪：27.3 糖類：103 蛋白質：32	3月18日(二) 全穀飯 咖哩燒凍豆腐 五香滷蛋 奶香白菜 海苔洋芋 高麗菜 玉米燻腸 熱量：769 脂肪：25 糖類：106 蛋白質：30	3月19日(三) 地瓜飯 醬燒菜捲 麻婆豆腐 什錦花椰菜 宮廷炒年糕 青江菜 綠豆西谷米 熱量：772 脂肪：24 糖類：107 蛋白質：32	3月20日(四) 沙茶什錦炒飯 紅燒大溪黑魷 奶香銀絲卷(冷主) 海帶三絲 四季豆炒菇 菠菜 南瓜湯 熱量：854.0K 脂肪：20 糖類：118 蛋白質：31
3月24日(一) 素咖哩炒飯+水果 茄汁麵腸 結頭燒油腐 青花炒素竹輪 炸山藥捲 青江菜 蕃瓜排骨湯 熱量：854.2 脂肪：27 糖類：120.3 蛋白質：32.3	3月25日(二) 紫米飯 魯五香豆干 蕃茄蛋豆腐 薑絲南瓜 西芹炒豆包 油菜 榨菜素肉絲湯 熱量：732 脂肪：24 糖類：98 蛋白質：31	3月26日(三) 地瓜飯 親子烤麩 韓式泡菜凍豆腐鍋(醃) 如意水餃 塔香海茸 大陸妹 蘿蔔腐皮湯 熱量：769.3 脂肪：25.3 糖類：109 蛋白質：26	3月27日(四) 什錦炒麵 彩椒素雞 客家小炒 紅豆包(冷主) 小瓜炒菇 豆芽菜 蒲瓜蛋花湯 熱量：768.5 脂肪：24.5 糖類：112 蛋白質：23
3月31日(一) 鳳梨炒飯 紅燒豆腐 黑胡椒鐵板銀芽 海苔馬鈴薯塊 素奶香玉米 大陸妹 結頭素排骨湯 熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0	WELCOME TO OUR		

