

中興高中晚餐素(潔達)

	4/1(二)	4/2(三)	4/3(四)
	香Q白飯	今日不供餐 	今日不供餐 
	醬燒豆包		
	芝麻黑干 彩繪高麗 香甜玉米 新鮮蔬菜 豆薯湯 -		
	熱量817卡 蛋白質30克 脂肪28克 醃類108克		
4/7(一)	4/8(二)	4/9(三)	4/10(四)
新竹炒米粉	香Q白飯	香Q白飯	海苔炒飯
木須炒蛋	豆腐小火鍋	小瓜細腐	將軍滷味
醬燒豆輪 香菇炒豆芽 辣炒海根 新鮮蔬菜 冬瓜湯 -	毛豆四喜 鳳梨炒木耳 鮮菇四季豆 新鮮蔬菜 白玉香菇湯 -	南洋咖哩(豆干) 彩繪花椰 *甘梅地瓜 新鮮蔬菜 味噌豆芽湯 -	豆皮炒高麗 冬瓜鮮燴 芋泥包 新鮮蔬菜 花生薏仁湯 -
熱量842卡 蛋白質31克 脂肪29克 醃類110克	熱量833卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類113克	熱量821卡 蛋白質30克 脂肪27克 醃類109克	熱量858卡 蛋白質32克 脂肪29克 醃類112克
4/14(一)	4/15(二)	4/16(三)	4/17(四)
校慶補假 	香Q白飯	香Q白飯	招牌炒麵
	香滷油腐	珊瑚豆腐	
	香拌毛豆莢 鐵板豆芽 白菜滷 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 新鮮水果	紅絲炒蛋	針菇滷豆皮 薑絲海根 *芝麻球 新鮮蔬菜 羅宋湯 -
	熱量911卡 蛋白質33克 脂肪29克 醃類124克	熱量807卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類108克	熱量832卡 蛋白質31克 脂肪29克 醃類108克
4/21(一)	4/22(二)	4/23(三)	4/24(四)
日式炒麵	香Q白飯	香Q白飯	玉米炒飯
蜜汁印干	清炒素雞	醬爆干片	關東煮
花生麵筋 豆芽炒豆干 *海苔洋芋 新鮮蔬菜 玉穗海結湯 -	彩繪杏菇 海帶三絲 針菇蒲瓜 新鮮蔬菜 冬瓜湯 -	針菇豆皮 青椒豆薯 芝麻地瓜葉 新鮮蔬菜 蔬菜蛋花湯 -	芹香干絲 鮮蔬冬粉 奶黃包 新鮮蔬菜 珍珠紅茶 -
熱量826卡 蛋白質32克 脂肪29克 醃類106克	熱量834卡 蛋白質31克 脂肪27克 醃類113克	熱量828卡 蛋白質33克 脂肪29克 醃類108克	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類113克
4/28(一)	4/29(二)	4/30(三)	
芋頭炒飯	香Q白飯	香Q白飯	
三杯素肚	淋汁細腐	大溪燒豆干	
麻婆豆腐 冬瓜鮮燴 *馬蹄條 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 新鮮水果	芝麻黑干 黑胡椒毛豆莢 彩繪花椰 新鮮蔬菜 蘿蔔湯 -	醬滷雙結 玉米炒洋芋 *田園三劍客 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 -	
熱量891卡 蛋白質32克 脂肪29克 醃類122克	熱量808卡 蛋白質30克 脂肪27克 醃類107克	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪28克 醃類110克	

使用台灣雞蛋