

中興高中午餐(素食)

JIEDA
潔達有限公司

	4/1(二) 燕麥飯 紅燒烤麩 番茄豆腐 沙茶麵疙瘩 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯 - 熱量814卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類108克	4/2(三) 玉米炒飯 日式鍋物燒 薑絲豆腸 鳳梨炒木耳 素鍋貼 新鮮蔬菜 珍珠紅茶 - 熱量842卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類111克	4/3(四) 彈性放假 	4/4(五) 兒童清明連假 
	4/7(一) 香Q白飯 香菇油腐 黑胡椒毛豆莢 豆皮炒高麗 田園三色 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 - 熱量860卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類113克	4/8(二) 糙米飯 客家小炒 芹香干絲 白菜滷 焗汁洋芋 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 新鮮水果 - 熱量906卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類123克	4/9(三) 招牌炒麵 蜜汁印干 鐵板豆腐 芝麻包 冬瓜鮮燴 新鮮蔬菜 關東煮湯 - 熱量851卡 蛋白質32克 脂肪28克 醃類113克	4/10(四) 燕麥飯 八寶拌醬 醬燒豆輪 彩椒豆芽 *梅粉地瓜 新鮮蔬菜 金菇三絲湯 - 熱量845卡 蛋白質34克 脂肪29克 醃類108克
	4/14(一) 校慶補假 	4/15(二) 燕麥飯 清炒素雞 花瓜素肉燥 紅絲金針菇 什錦蒲瓜 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 - 熱量833卡 蛋白質32克 脂肪29克 醃類107克	4/16(三) 鮮蔬炒飯 三杯黑干 糖醋豆包 古早味菜滷 奶黃包 新鮮蔬菜 芋圓奶茶 - 熱量843卡 蛋白質31克 脂肪28克 醃類112克	4/17(四) 薏仁飯 淋汁細腐 豆芽炒豆干 芹香彩椒 香甜玉米 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 - 熱量844卡 蛋白質32克 脂肪28克 醃類110克
	4/21(一) 香Q白飯 滷油腐 鈣好呷紅燒豆干 古早味白菜滷 枸杞木耳 新鮮蔬菜 海帶芽湯 - 熱量840卡 蛋白質32克 脂肪29克 醃類109克	4/22(二) 糙米飯 珊瑚豆腐 梅干皮絲 彩椒花椰 針菇大瓜 新鮮蔬菜 茶壺湯 新鮮水果 - 熱量899卡 蛋白質32克 脂肪28克 醃類124克	4/23(三) 招牌炒麵 彩椒炒豆干 滷燒豆輪 香菇炒高麗 清蒸饅頭 新鮮蔬菜 酸辣湯 - 熱量859卡 蛋白質32克 脂肪29克 醃類123克	4/24(四) 燕麥飯 南洋咖哩 塔香豆包 香菇炒豆芽 薑絲海根 新鮮蔬菜 冬瓜湯 - 熱量839卡 蛋白質31克 脂肪29克 醃類109克
	4/28(一) 香Q白飯 芹香豆包絲 八寶拌醬 豆芽炒高麗 *梅粉地瓜 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 - 熱量849卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類114克	4/29(二) 燕麥飯 蜜汁印干 紅燒烤麩 北港菜羹 紅片炒杏菇 新鮮蔬菜 冬瓜湯 - 熱量850卡 蛋白質31克 脂肪30克 醃類109克	4/30(三) 海苔炒飯 菜脯炒蛋 五更常旺 小瓜炒菇菇 *芝麻球 新鮮蔬菜 珍珠奶茶 - 熱量846卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類113克	