

中興高中晚餐素(潔達)

6/2(一)	6/3(二)	6/4(三)	6/5(四)
野菜拌麵	香Q白飯	香Q白飯	海苔炒飯
蜜汁印干	番茄炒蛋	清炒素雞	紅燒烤麩
芝麻地瓜葉	彩繪花椰	香菇炒豆芽	豉香干片
台式部隊鍋	*梅粉地瓜	蘿蔔燒豆干	螞蟻上樹
芝麻包	腐皮高麗	冬瓜鮮燴	芹香菇菇
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
薑絲海芽湯	味噌豆腐湯	雪花菇菇湯	花生薏仁湯
-	-	-	-
熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克	熱量873卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類111克	熱量847卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量864卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克
6/9(一)	6/10(二)	6/11(三)	6/12(四)
古早味油飯	香Q白飯	香Q白飯	巷口乾麵
蔬菜炒蛋	清蒸嫩腐	滷燒豆輪	紅燒豆腐
*山藥捲	紅片炒杏菇	*黃金地瓜	大溪燒豆干
素香蒼蠅頭	五更腸旺	芝麻黑干	海帶三絲
薑絲海根	白菜滷	什錦豆芽	香Q饅頭
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
火鍋湯	豆薯湯	冬瓜湯	青菜豆腐湯
新鮮水果	-	-	-
熱量887卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類129克	熱量844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克	熱量819卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克	熱量833卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類102克
6/16(一)	6/17(二)	6/18(三)	6/19(四)
古早味炒麵	香Q白飯	香Q白飯	香鬆炒飯
糖醋豆包	珊瑚豆腐	三杯黑干	香滷油腐
梅干皮絲	*田園三劍客	泡菜總繪	彩椒豆薯
四季豆炒菇	香菇高麗	香拌毛豆莢	醬燒豆輪
香甜玉米	蜜汁印干	大瓜什錦	芋泥包
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
味噌湯	冬粉湯	金菇三絲湯	紅豆湯
-	-	-	-
熱量852卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克	熱量849卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克	熱量888卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類112克	熱量858卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類107克
6/23(一)	6/24(二)	6/25(三)	6/26(四)
玉米炒飯	香Q白飯	香Q白飯	招牌炒麵
麻婆豆腐	豉香干片	蜜汁印干	清蒸嫩腐
針菇豆皮	花生麵筋	醬燒雙結	紅燒烤麩
鮮炒高麗	彩繪花椰	田園三色	北港菜羹
奶黃包	滷蘿蔔	油燜嫩筍	紅豆包
新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜	新鮮蔬菜
海芽湯	香菇大瓜湯	酸辣湯	玉米蛋花湯
新鮮水果	-	-	-
熱量907卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類120克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克	熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克	熱量846卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類114克

使用台灣雞蛋