

中興高中午餐(素食)

6/2(一)	6/3(二)	6/4(三)	6/5(四)	6/6(五)
QQ白飯 豆腐燴鮮菇 花瓜素肉燥 豆芽炒高麗 *台味地瓜 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 -	胚芽飯 大溪燒豆干 海帶三絲 豆皮蒲瓜 香甜玉米 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 新鮮水果	招牌炒麵 南瓜炒蛋 關東煮 甜心包 小瓜菇菇 新鮮蔬菜 羅宋湯 -	薏仁飯 芝麻黑干 彩燴四季豆 古早味白菜滷 燒豆輪 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 -	糙米飯 三杯素肚 老滷印干 針菇大瓜 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 麵線糊 -
熱量820卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克	熱量892卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類128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	熱量865卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克
6/9(一)	6/10(二)	6/11(三)	6/12(四)	6/13(五)
QQ白飯 糖醋細腐 針菇豆皮 奶焗白菜 什錦花椰 新鮮蔬菜 海帶芽湯 -	燕麥飯 豉香干片 酸菜麵腸 粉蒸芋頭 香菇炒豆芽 新鮮蔬菜 蒲瓜湯 -	鮮蔬炒飯 番茄炒蛋 台式小火鍋 蘿蔔糕 鮮菇四季豆 新鮮蔬菜 芋頭西米露 -	糙米飯 清炒素雞 黑胡椒毛豆莢 螞蟻上樹 *梅粉地瓜 新鮮蔬菜 香菇大瓜湯 -	薏仁飯 清蒸嫩腐 梅干皮絲 南洋咖哩 滷蘿蔔 新鮮蔬菜 豆薯湯 -
熱量842卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類106g	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類110克	熱量833卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克	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
6/16(一)	6/17(二)	6/18(三)	6/19(四)	6/20(五)
QQ白飯 番茄豆腐 三杯黑干 什錦蒲瓜 *海苔洋芋 新鮮蔬菜 玉米濃湯 -	胚芽飯 紅蘿蔔炒蛋 燒豆輪 北港菜羹 金菇絲瓜 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 新鮮水果	招牌炒麵 滷油腐 客家小炒 彩燴炒菇菇 香濃銀絲卷 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 -	薏仁飯 蜜汁印干 麻婆豆腐 豆皮炒高麗 塔香紫茄 新鮮蔬菜 香菇筍片湯 -	燕麥飯 毛豆干丁 香滷素肚 焗汁洋芋 油燻嫩筍 新鮮蔬菜 火鍋湯 -
熱量842卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類106g	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
6/23(一)	6/24(二)	6/25(三)	6/26(四)	6/27(五)
QQ白飯 大溪燒豆干 花生麵筋 繽紛三色 *田園劍客 新鮮蔬菜 青菜豆腐湯 -	薏仁飯 宮保油腐 番茄炒針菇 薑絲海根 梅干筍乾 新鮮蔬菜 什錦米粉湯 -	海苔炒飯 蘭花干 泡菜豆腐鍋 枸杞木耳 *芝麻球 新鮮蔬菜 檸檬山粉圓 -	燕麥飯 塔香豆包 拌飯素肉燥 脆炒洋芋 麻油鮮蔬 新鮮蔬菜 香菇冬瓜湯 -	糙米飯 糖醋細腐 黑胡椒毛豆莢 芹香芽菜 蔬菜寬粉 新鮮蔬菜 海結蘿蔔湯 -
熱量865卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克	熱量925卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類129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