

中興高中午餐(素食)



7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
QQ白飯 紅蘿蔔炒蛋 蘭花干 金菇絲瓜 粉蒸芋頭 新鮮蔬菜 香菇白玉湯 -	燕麥飯 *椒鹽豆腐 海帶三絲 北港菜羹 宮保馬鈴薯 新鮮蔬菜 冬瓜薏仁湯 -	什錦炒麵 蜜汁印干 輕食關東煮 青椒豆薯 沖繩黑糖捲 新鮮蔬菜 香菇筍片湯 -	糙米飯 清蒸嫩腐 針菇豆皮 香菇花椰 番茄高麗 新鮮蔬菜 味噌海芽湯 -	麥片飯 醬燒豆輪 塔香干片 螞蟻上樹 *黃金地瓜 新鮮蔬菜 蔬菜豆腐湯 -
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
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
QQ白飯 鈣好呷紅燒豆干 香拌毛豆莢 腰果玉米粒 鐵板豆芽 新鮮蔬菜 海帶芽湯 -	胚芽飯 塔香豆包 螞蟻上樹 繽紛花椰 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 大瓜湯 -	海苔炒飯 芝麻黑干 *海苔洋芋 番茄炒針菇 軟Q饅頭 新鮮蔬菜 紅豆奶茶 -	薏仁飯 麻婆豆腐 西芹炒彩椒 涼拌海根(豆干) 金菇絲瓜 新鮮蔬菜 青菜油腐湯 -	燕麥飯 塔香干片 花生麵筋 北港菜羹 醬滷香菇 新鮮蔬菜 味噌鮮蔬湯 -
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