

中興高中午餐素食 114年8月-豐成食品工廠

營養師 鄧羽婷
證書字號007285號

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

菜單設計者：鄧羽婷

8月11日(一)				8月12日(二)				8月13日(三)				8月14日(四)				8月15日(五)			
寶島白飯				地瓜飯 				什錦炒麵				糙米飯 				寶島白飯			
醬燒大溪黑豆干				客家豆腐煲				麻香豆包				小瓜炒素雞				沙茶豆腐			
咖哩馬鈴薯				海帶三絲				香菇燒麵筋				豆腐燒金針菇				客家小炒			
塔香茄子				腐皮高麗菜				白饅頭				燒南瓜				香滷海帶片			
香滷菜卷				香酥地瓜條(炸)				青花菜炒菇 				三杯杏鮑菇				樹子水蓮			
青江菜				豆芽菜				油菜				小白菜				空心菜			
紫菜湯 				冬瓜湯				消暑綠豆湯				什菜湯				竹筍湯			
熱量:	741	脂肪:	23	熱量:	818.4	脂肪:	22	熱量:	761	脂肪:	25	熱量:	745.5	脂肪:	23.5	熱量:	739.5	脂肪:	23.5
醣類:	106.5	蛋白質:	27	醣類:	125.5	蛋白質:	29.6	醣類:	104.5	蛋白質:	29.5	醣類:	104	蛋白質:	29.5	醣類:	102.5	蛋白質:	29.5