

中興高中晚餐素(潔達)

9/1(一)	9/2(二)	9/3(三)	9/4(四)
新竹炒米粉	香Q白飯	香Q白飯	鮮蔬炒飯
客家小炒	*椒鹽豆腐	大溪燒豆干	酸菜麵腸
針菇豆皮 梅乾筍干 *椒鹽馬鈴薯條 新鮮蔬菜 豆薯湯 新鮮水果	蜜汁印干 沙茶麵疙瘩 香菇炒四季 新鮮蔬菜 筍片湯 -	海帶三絲 冬瓜鮮燴 三杯杏鮑菇 新鮮蔬菜 什錦羹湯 -	蘿蔔燒豆干 芋泥包 快炒鮮筍 新鮮蔬菜 馬鈴薯濃湯 -
熱量904卡 蛋白質36克 脂肪32克 醣類118g	熱量827卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類115克	熱量856卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類116克	熱量856卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類116克
9/8(一)	9/9(二)	9/10(三)	9/11(四)
玉米炒飯	香Q白飯	香Q白飯	招牌炒麵
清蒸嫩腐	塔香干片	番茄炒蛋	清炒素雞
芝麻雙結 什錦高麗 奶黃包 新鮮蔬菜 榨菜筍絲湯 -	三杯黑干 什錦蒲瓜 玉米三色 新鮮蔬菜 薑絲海芽湯 -	麻婆豆腐 鮮炒四季豆 北港菜羹 新鮮蔬菜 茶壺湯 -	南洋咖哩(豆干) 香滷素米血 滷香海帶捲 新鮮蔬菜 綠豆湯 -
熱量827卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類115克	熱量848卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克	熱量885卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類121克
9/15(一)	9/16(二)	9/17(三)	9/18(四)
中華炒麵	香Q白飯	香Q白飯	香鬆炒飯
味噌豆腐	糖醋豆包	香滷油腐	木須炒蛋
香拌毛豆莢 鐵板豆芽 香蒸素米血 新鮮蔬菜 薑絲海芽湯 新鮮水果	花生麵筋 大瓜什錦 快炒筍片 新鮮蔬菜 玉穗海結湯 -	芹香干絲 香菇高麗 紅片炒杏菇 新鮮蔬菜 蔬菜蛋花湯 -	醬燒豆輪 紅豆包 螞蟻上樹 新鮮蔬菜 味噌湯 -
熱量893卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類128克	熱量820卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110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
9/22(一)	9/23(二)	9/24(三)	9/25(四)
海苔炒飯	香Q白飯	香Q白飯	野菜拌麵
醬滷油腐	三杯豆腸	塔香干片	蒼蠅頭
芝麻黑干 和風黃豆芽 芝麻包 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 -	海帶三絲 北港菜羹 冬瓜鮮燴 新鮮蔬菜 青木瓜湯 -	豆皮炒高麗 繽紛花菜 芹香菇菇 新鮮蔬菜 羅宋湯 -	關東煮 田園三色 *芝麻球 新鮮蔬菜 芋頭西米露 -
熱量878卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類117克	熱量869卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類115克	熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類115克
9/29(一)	9/30(二)		
不供餐	香Q白飯 豆腐燴鮮菇 薑絲海根(豆干) *甘梅地瓜 油燜嫩筍 新鮮蔬菜 冬瓜湯 -		
	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類116克		

使用台灣雞蛋