

中興高中午餐(素食)

JIEDA
潔達有限公司

9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
QQ白飯 香菇油腐 蘿蔔燒豆輪 彩椒花椰 腰果玉米粒 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 -	燕麥飯 香滷素肚 素香毛豆莢 針菇扁蒲 南洋咖哩 新鮮蔬菜 茶壺湯 -	招牌炒麵 芝麻黑干 豆腐燴鮮菇 腐皮炒高麗 銀絲捲 新鮮蔬菜 地瓜Q圓 -	胚芽飯 塔香干片 花生麵筋 彩椒四季豆 古早味白菜滷 新鮮蔬菜 海帶芽湯 -	薏仁飯 紅燒豆包 泰式打拋干丁 滷海帶結 絲瓜麵線 新鮮蔬菜 酸辣湯 -
熱量861卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克	熱量883卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類125克	熱量910卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類116克	熱量813卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類111克	熱量842卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
QQ白飯 小瓜細腐 彩繪蘭花干 奶焗白菜 香菇冬瓜燒 新鮮蔬菜 腰果牛蒡湯 -	糙米飯 紅燒烤麩 滷油豆腐 針菇大瓜 沙茶麵疙瘩 新鮮蔬菜 羅宋湯 新鮮水果	海苔炒飯 蜜汁印干 芹香干絲 香菇炒花椰 芝麻包 新鮮蔬菜 薑絲冬瓜湯 -	燕麥飯 客家小炒 酸菜麵腸 針菇莧菜 鐵板豆芽 新鮮蔬菜 海帶芽湯 -	麥片飯 麻油小火鍋 滷燒豆輪 北港菜羹 *田園地瓜 新鮮蔬菜 元氣蔬菜湯 -
熱量851卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類115克	熱量911卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類123克	熱量844卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克	熱量873卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類109克	熱量828卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類114克
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
QQ白飯 八寶拌醬 香滷素肚 鮮炒高麗 海苔洋芋 新鮮蔬菜 蘿蔔味噌湯 -	燕麥飯 豉香干片 薑絲豆腸 彩椒花椰 鐵板豆芽 新鮮蔬菜 金菇三絲湯 -	招牌炒麵 清蒸嫩腐 大溪燒豆干 古早味白菜滷 黑糖饅頭 新鮮蔬菜 香檸山粉圓 -	小米飯 南瓜豆腐煲 芝麻黑干 什錦蒲瓜 鳳梨炒木耳 新鮮蔬菜 藥燉麵線湯 -	薏仁飯 花瓜素肉燥 關東煮 小瓜玉筍 塔香紫茄 新鮮蔬菜 金針冬瓜湯 -
熱量870卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克	熱量903卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類126克	熱量863卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類117克	熱量872卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克	熱量851卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類115克
9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
QQ白飯 番茄豆腐 海帶三絲 古早味白菜滷 *梅粉地瓜 新鮮蔬菜 海帶芽湯 -	燕麥飯 鈣好呷紅燒豆干 滷燒豆輪 豆皮炒高麗 薑絲蒸南瓜 新鮮蔬菜 筍片湯 新鮮水果	玉米炒飯 塔香豆包 時蔬拌黑干 金菇絲瓜 奶黃包 新鮮蔬菜 芹香白玉湯 -	糙米飯 蜜汁印干 紅燒烤麩 快炒鮮筍 彩椒花椰 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 -	麥片飯 鮮蔬炒豆干 小瓜細腐 枸杞木耳 針菇大瓜 新鮮蔬菜 榨菜粉絲湯 -
熱量844卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類116克	熱量840卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類126克	熱量847卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類115克	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克	熱量812卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類109克
9/29	9/30			
不供餐	紫米飯 豆芽炒豆干 花生麵筋 針菇扁蒲 香菇炒花椰 新鮮蔬菜 茶壺湯 -			
	熱量867卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類108克			