中興高中 素食晚餐菜單 114年10月-豐成食品工廠

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 營養師鄧羽婷 營養字第007265號

10月1日(三)

地瓜飯
魯三角油腐
什錦關東煮
竹筍炒肉絲
銀芽豆白菜
高麗菜
薑絲蕃茄湯

熱量:	782.5	脂肪:	24.5
醣類:	114.5	蛋白質:	26

10月2日(四)

薯香白飯
醬燒菜捲
瓜仔素燥
四季什錦素煮麵
菇奶素江菜
空心菜
玉米蛋花湯

熱量:	741.7	脂肪:	22.5
醣類:	108	蛋白質:	26.8

10月3日(五)

			0
			27

10月6日(一)

10月7日(二)

蔡麥飯
三杯素肚
奶香玉米
素麻婆豆腐
扁蒲什錦
地瓜葉
冬菜冬粉湯

熱量:	849.2	脂肪:	24
醣類:	128	蛋白質:	30.3

10月8日(三)

地瓜飯
香滷豆干
筍乾燒豆輪
椒鹽豆腐
四季豆炒菇
高麗菜
玉米濃湯

熱量:	760.2	脂肪:	23
醣類:	105.5	蛋白質:	32.8

10月9日(四)

10月13日(一)

台式什錦炒麵
沙茶燒豆腐
芹菜乾片
菜泥包
茄汁素甜不辣
小白菜
沙茶鮮蔬湯

水果

熱量:	822	脂肪:	24
醣類:	120	蛋白質:	31.5

10月14日(二)

胚芽飯
泡菜燻凍豆腐
魯五香豆干
薑絲南瓜
菇肉青花菜
青江菜
筍香素排湯

熱量:	838.5	脂肪:	26.5
醣類:	118	蛋白質:	32

10月15日(三)

地瓜飯
香酥豆包
蒸茄蛋豆腐
香魯海帶片
花生麵筋
油菜
紅豆湯

熱量:	817	脂肪:	27
醣類:	109.5	蛋白質:	34

10月16日(四)

薯香白飯
菜高麗菜捲
四寶素燥
紅參炒蛋
福菜苦瓜
大陸妹
味噌豆腐湯

熱量:	775	脂肪:	25
醣類:	104.5	蛋白質:	33

10月20日(一)

蘑菇肉醬麵
紅燒黑飯
奶香銀絲卷
黃金滷蛋
四季豆炒菇
高麗菜
黃瓜素排湯

熱量:	787.5	脂肪:	27.5
醣類:	103	蛋白質:	32

10月21日(二)

全穀飯
咖哩燻豆腸
炸地瓜
青椒炒豆皮
塔香茄子
青江菜
玉米蛋花湯

熱量:	769	脂肪:	25
醣類:	106	蛋白質:	30

10月22日(三)

地瓜飯
醬燻豆腐
沙茶什錦燻竹輪
海帶三絲
小瓜什錦炒菇
空心菜
薑絲蘿蔔湯

熱量:	772	脂肪:	24
醣類:	107	蛋白質:	32

10月23日(四)

10月27日(一)

素咖哩炒飯
壽喜燻凍豆腐
醬燻菜捲
韓式豆芽菜
炸山藥捲
空心菜
冬瓜素丸湯

水果

熱量:	854.2	脂肪:	27
醣類:	120.5	蛋白質:	32.3

10月28日(二)

小米飯
椒鹽豆腸
彩繪黃瓜豆包絲
蜜汁黑飯
西芹炒素竹輪
高麗菜
酸菜筍片湯

熱量:	732	脂肪:	24
醣類:	98	蛋白質:	31

10月29日(三)

地瓜飯
親子烤麩
蘑菇素雞
椒鹽蘿蔔糕
玉米炒蛋
小白菜
紫米湯

熱量:	769.5	脂肪:	25.5
醣類:	109	蛋白質:	26

10月30日(四)

薯香白飯
香滷蘭花乾
蒸茄蛋豆腐
青花佐素燻肉
椒鹽毛豆莢
大陸妹
筍香蛋花湯

熱量:	768.5	脂肪:	24.5
醣類:	112	蛋白質:	25