

成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

09月01日 星期一	09月02日 星期二	09月03日 星期三	09月04日 星期四	09月05日 星期五
地瓜飯	糙米飯	素食炒飯	小米飯	大麥仁飯
芝麻蠔油豆腸	鐵板豆包	義式油腐	糖醋烤麩	豉汁凍豆腐
白菜滷	皮絲竹筍	鮮蔬豆薯	小瓜干片	洋芋炒蛋
海苔炸蛋	香菇蒸蛋	醬爆杏鮑菇	紅燒豆腐	什錦炒冬粉
油菜	蚵仔白菜	青江菜	深色有機蔬菜	空心菜
關東煮	蒲瓜湯	海芽蛋花湯	南瓜濃湯	薑絲冬瓜湯
	履歷豆奶		堅果包	海苔包
熱量: 766K 脂肪: 26g 醣類: 100g 蛋白質: 32.9g	熱量: 784K 脂肪: 26g 醣類: 104g 蛋白質: 33g	熱量: 777K 脂肪: 25.5g 醣類: 104g 蛋白質: 32.8g	熱量: 789K 脂肪: 27g 醣類: 102g 蛋白質: 34.4g	熱量: 773K 脂肪: 25g 醣類: 105g 蛋白質: 32g
09月08日 星期一	09月09日 星期二	09月10日 星期三	09月11日 星期四	09月12日 星期五
五穀飯	蕎麥飯	鮮蔬炒飯條	糙米飯	麥片飯
梅干豆腐	橙汁豆腸	茄汁烤麩	孜然豆包	蒙古炒干片
古早味蒸蛋	哨子豆腐	古早味滷味	大瓜鮮味	咖哩什錦
毛豆腰果	金菇三絲	銀絲卷	四色炒蛋	台式滷蛋
蚵仔白菜	青江菜	油菜	深色有機蔬菜	空心菜
大滷湯	豆薯蛋花湯	絲瓜鮮菇湯	白菜素肚湯	味噌蔬菜湯
	巧克力夾心麵包	蔬果汁	堅果包	
熱量: 753K 脂肪: 25g 醣類: 101g 蛋白質: 31.4g	熱量: 814K 脂肪: 26g 醣類: 114g 蛋白質: 32g	熱量: 775K 脂肪: 26.5g 醣類: 101g 蛋白質: 33.7g	熱量: 780K 脂肪: 27.5g 醣類: 98.5g 蛋白質: 34.7g	熱量: 760K 脂肪: 25.5g 醣類: 101g 蛋白質: 32.1g
09月15日 星期一	09月16日 星期二	09月17日 星期三	09月18日 星期四	09月19日 星期五
燕麥飯	糙米飯	古早味油飯	小米飯	蕎麥飯
黑胡椒烤麩	紅燒豆包	滷味黑干	海苔油腐	櫛瓜豆腐
金菇蒸蛋	洋芋炒干絲	紅麴刈包	酸菜拌滷味	絲瓜燴蛋
田園四色	大瓜鮮燴	回鍋干片	高麗菜炒蛋	塔香海茸
油菜	小白菜	青江菜	深色有機蔬菜	空心菜
什錦鮮羹湯	海菜蛋花湯	豆薯金菇湯	清燉冬瓜湯	鮮筍湯
	保久乳		堅果包	奶酥麵包
熱量: 766K 脂肪: 26.5g 醣類: 98.5g 蛋白質: 33.3g	熱量: 775K 脂肪: 25g 醣類: 106g 蛋白質: 32g	熱量: 780K 脂肪: 25.5g 醣類: 105g 蛋白質: 32.7g	熱量: 774K 脂肪: 26g 醣類: 102g 蛋白質: 33.1g	熱量: 744K 脂肪: 25g 醣類: 98.5g 蛋白質: 31.2g
09月22日 星期一	09月23日 星期二	09月24日 星期三	09月25日 星期四	09月26日 星期五
燕麥飯	小米飯	什錦炒麵	蕎麥飯	糙米飯
蜜汁油腐	味噌燒烤麩	黑胡椒豆包	五味嫩油	京醬豆包絲
焗烤南瓜	腰果玉米	奶香櫛瓜	咖哩炸蛋	玉米蒸蛋
蠔菇炒蛋	什錦寬粉	筍絲干絲	冬瓜燴炒	鮮炒蒲瓜
小白菜	青江菜	空心菜	深色有機蔬菜	油菜
田園濃湯	豆腐湯	玉米油腐湯	三絲湯	鮮菇湯
	蔬果汁		堅果包	
熱量: 791K 脂肪: 25g 醣類: 109g 蛋白質: 32.6g	熱量: 765K 脂肪: 26g 醣類: 102g 蛋白質: 32g	熱量: 758K 脂肪: 26g 醣類: 98.5g 蛋白質: 32.6g	熱量: 751K 脂肪: 25.5g 醣類: 98.5g 蛋白質: 31.9g	熱量: 746K 脂肪: 25g 醣類: 99g 蛋白質: 31.3g
09月29日 星期一	09月30日 星期二			
教師節	麥片飯			
	西西里麵腸			
	白醬炒蛋			
	螞蟻上樹			
	油菜			
	高鈣金菇湯			
	小象麵包			
熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g	熱量: 827K 脂肪: 26g 醣類: 117g 蛋白質: 32g	熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g	熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g	熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g

★菜色食材中如含有蝦仁、蝦米、蝦皮、魚、花生、腰果、芝麻、牛奶、雞蛋、鵪鶉蛋、鹹蛋、皮蛋、小麥、大麥、燕麥、麥片、五穀、十穀、麵食、豆干或豆腐、大豆製品等，午餐食材明細公告於附件，有食物過敏者請留意食用。

★以上豬肉食材，均『使用台灣豬肉』*

營養師：

主任：

校長：