

成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

09月29日星期一				09月30日星期二				10月01日星期三				10月02日星期四				10月03日星期五			
								港式炒飯(素)				糙米飯				白米飯			
								醬燒豆包(素)				烤櫛瓜船(素)				柚香豆腸(素)			
								三杯杏鮑菇(素)				四喜烤麩(素)				蛋是芋見你(素)			
								椒鹽炸蛋(素)				刺瓜蠔菇(素)				中秋玉兔包(素)			
								青江菜				深色有機蔬菜				空心菜			
								一品冬瓜煲湯(素)				玉米濃湯(素)				珍珠奶茶			
								蔬果汁								堅果包			
熱量	0K	脂肪	0g	熱量	0K	脂肪	0g	熱量	785K	脂肪	27g	熱量	790K	脂肪	26g	熱量	807K	脂肪	25g
醣類	0g	蛋白	0g	醣類	0g	蛋白	0g	醣類	101g	蛋白	34g	醣類	106g	蛋白	34g	醣類	113g	蛋白	33g
10月06日星期一				10月07日星期二				10月08日星期三				10月09日星期四				10月10日星期五			
中秋節放假				白米飯				鐵板麵				糙米飯				雙十節放假			
				日式燒百頁(素)				黑胡椒皮絲(素)				芝麻豆包(素)							
				黑美人炒蛋(素)				鮮味白菜滷(素)				咖哩洋芋(素)							
				三丁腰果(素)				香香滷蛋				大瓜燴蛋(素)							
				空心菜				油菜				深色有機蔬菜							
				味噌豆腐湯(素)				蘿蔔黃芽湯(素)				高鈣海芽湯(素)							
								草莓麵包				堅果包							
熱量	0K	脂肪	0g	熱量	775K	脂肪	27g	熱量	755K	脂肪	25g	熱量	792K	脂肪	26g	熱量	0K	脂肪	0g
醣類	0g	蛋白	0g	醣類	101g	蛋白	34g	醣類	101g	蛋白	32g	醣類	106g	蛋白	34g	醣類	0g	蛋白	0g
10月13日星期一				10月14日星期二				10月15日星期三				10月16日星期四				10月17日星期五			
白米飯				胚芽飯				什錦拌麵				蕎麥飯				白米飯			
菇菇豆干片(素)				黑醋燒素雞(素)				洋芋起司蛋(素)				香椿豆腐(素)				宮保豆腸(素)			
醬油蒸蛋(素)				滷味拼盤(素)				香滷方干(素)				海根炒豆干(素)				碎脯煎蛋(素)			
香燉白菜(素)				鮮菇胡瓜(素)				銀絲卷(素)				筍香什錦(素)				絲瓜粉絲(素)			
小白菜				青江菜				空心菜				深色有機蔬菜				油菜			
清甜白玉湯(素)				鮮筍丸子湯(素)				刺瓜湯(素)				玉米珍菇湯(素)				酸辣湯(素)			
				蔬果汁								小象麵包				保久乳			
熱量	749K	脂肪	25g	熱量	753K	脂肪	25g	熱量	786K	脂肪	27g	熱量	755K	脂肪	25g	熱量	758K	脂肪	26g
醣類	100g	蛋白	31g	醣類	101g	蛋白	32g	醣類	103g	蛋白	34g	醣類	101g	蛋白	32g	醣類	99g	蛋白	33g
10月20日星期一				10月21日星期二				10月22日星期三				10月23日星期四				10月24日星期五			
白米飯				小米飯				糯米飯				糙米飯				白米飯			
雙蘿麵腸(素)				紅燒豆包(素)				古早味素肉燥(素)				塔香素肚(素)				蒲燒油腐(素)			
南瓜蒸蛋(素)				幸福炒蛋(素)				咖哩醬香蛋				五彩豆包(素)				干片腰果(素)			
金茸高麗(素)				好運關東煮(素)				紅顏蒲瓜(素)				甘藍鮮菇(素)				粉蒸南瓜(素)			
空心菜				油菜				青江菜				深色有機蔬菜				蚵仔白菜			
馬鈴薯番茄湯(素)				海芽味噌湯(素)				香菇蘿蔔湯(素)				藥膳冬瓜湯(素)				高纖山粉圓(素)			
				堅果包								啾啾餅							
熱量	773K	脂肪	25g	熱量	782K	脂肪	27g	熱量	768K	脂肪	26g	熱量	773K	脂肪	26g	熱量	753K	脂肪	25g
醣類	105g	蛋白	32g	醣類	102g	蛋白	34g	醣類	102g	蛋白	33g	醣類	102g	蛋白	33g	醣類	101g	蛋白	31g
10月27日星期一				10月28日星期二				10月29日星期三				10月30日星期四				10月31日星期五			
白米飯				小米飯				烏龍麵				糙米飯				白米飯			
壽喜豆腐(素)				蜜汁豆腸(素)				麻醬素燥醬(素)				黃金豆腐(素)				筍干油腐(素)			
玉米炒蛋(素)				韓式部隊鍋(素)				照燒麵腸(素)				肉燥滷蛋(素)				香菇蒸蛋(素)			
佃煮鮮蔬(素)				韓式拌冬粉(素)				奶油燉菜(素)				冬瓜什錦(素)				三蔬丁旺(素)			
小白菜				油菜				空心菜				深色有機蔬菜				青江菜			
豆腐芽菜湯(素)				麻香海芽湯(素)				馬鈴薯秀菇湯(素)				素肉羹湯(素)				關東煮湯(素)			
				履歷豆漿								堅果包							
熱量	755K	脂肪	25g	熱量	758K	脂肪	25g	熱量	776K	脂肪	26g	熱量	739K	脂肪	25g	熱量	773K	脂肪	25g
醣類	101g	蛋白	32g	醣類	102g	蛋白	32g	醣類	104g	蛋白	33g	醣類	98g	蛋白	31g	醣類	105g	蛋白	32g

★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：