

成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

11月03日星期一	11月04日星期二	11月05日星期三	11月06日星期四	11月07日星期五
白米飯	麥片飯	白油麵	糙米飯	白米飯
醬燒豆包(素)	塔香茄子(素)	薑燒麵腸(素)	宮保櫛瓜烤麩(素)	椒鹽豆腐(素)
玉米炒蛋(素)	蒲瓜什錦(素)	鹽水百頁(素)	韓式什錦炒蛋(素)	沙茶蘿蔔羹(素)
白菜滷(素)	雲南豆腐蓉(素)	黑糖饅頭(素)	香炒海根(素)	五香滷蛋(素)
蚵仔白菜	空心菜	青江菜	有機深色蔬菜	油菜
味噌豆腐湯(素)	紫菜蛋花湯(素)	羅宋湯(素)	青木瓜湯(素)	綠豆大麥仁紅茶(素)
	特濃牛奶麵包		蔬果汁	
熱量: 760K 脂肪: 25g 醣類: 102g 蛋白質: 32g	熱量: 763K 脂肪: 27g 醣類: 98g 蛋白質: 33g	熱量: 835K 脂肪: 26g 醣類: 117g 蛋白質: 34g	熱量: 763K 脂肪: 26g 醣類: 100g 蛋白質: 33g	熱量: 807K 脂肪: 25g 醣類: 113g 蛋白質: 33g
11月10日星期一	11月11日星期二	11月12日星期三	11月13日星期四	11月14日星期五
白米飯	蕎麥飯	港式拌飯	糙米飯	白米飯
鹽酥拼盤(素)	壽喜烤麩(素)	紅燒豆腐(素)	糖醋豆腸(素)	花瓜嫩腐(素)
家常豆腐(素)	玉米蒸蛋(素)	蘿蔔滷味(素)	螞蟻上樹(素)	蒲瓜燴鮮(素)
麻油高麗菜(素)	白菜鮮燴(素)	五香滷蛋(素)	豆腐野蔬煲(素)	小瓜炒蛋(素)
空心菜	油菜	蚵仔白菜	有機深色蔬菜	青江菜
洋芋湯(素)	高鈣豆腐湯(素)	港式碗仔翅(素)	四神湯(素)	玉米蛋花湯(素)
	堅果包		履歷豆奶	
熱量: 790K 脂肪: 26g 醣類: 107g 蛋白質: 33g	熱量: 770K 脂肪: 27g 醣類: 100g 蛋白質: 33g	熱量: 781K 脂肪: 27g 醣類: 102g 蛋白質: 34g	熱量: 804K 脂肪: 26g 醣類: 109g 蛋白質: 34g	熱量: 746K 脂肪: 25g 醣類: 99g 蛋白質: 31g
11月17日星期一	11月18日星期二	11月19日星期三	11月20日星期四	11月21日星期五
白米飯	五穀飯	香椿炒飯(素)	糙米飯	白米飯
日式揚物(素)	醬燒凍豆腐	酸菜豆干(素)	腐乳豆包(素)	塔香黑干(素)
大瓜豆腐(素)	茄汁豆包(素)	茶葉蛋(素)	香炒海茸(素)	鮮蔬河粉(素)
蒲瓜炒蛋(素)	焗汁洋芋(素)	金茸冬瓜(素)	鮮蔬燴蛋(素)	高麗菜炒干片(素)
油菜	青江菜	空心菜	有機深色蔬菜	小白菜
冬瓜薏仁湯(素)	蘿蔔三絲湯(素)	黃瓜湯(素)	青木瓜湯(素)	紅豆拿
	保久乳		喀喀餅	
熱量: 775K 脂肪: 26g 醣類: 102g 蛋白質: 33g	熱量: 769K 脂肪: 25g 醣類: 104g 蛋白質: 32g	熱量: 763K 脂肪: 26g 醣類: 101g 蛋白質: 32g	熱量: 753K 脂肪: 25g 醣類: 101g 蛋白質: 32g	熱量: 812K 脂肪: 25g 醣類: 114g 蛋白質: 33g
11月24日星期一	11月25日星期二	11月26日星期三	11月27日星期四	11月28日星期五
白米飯	胚芽飯	糯米飯	糙米飯	白米飯
紅燒烤麩(素)	鹹酥豆包(素)	古早味素肉燥(素)	筍干海結(素)	薑香素雞(素)
南瓜炒蛋(素)	麻婆豆腐(素)	雙花鮮菇(素)	黃瓜鮮燴(素)	宜蘭西滷肉(素)
香炒銀芽(素)	綜合滷味(素)	咖哩蛋(素)	醬燒粉絲煲(素)	香菇蒸蛋(素)
蚵仔白菜	青江菜	空心菜	有機深色蔬菜	油菜
黃瓜香菇湯(素)	素紫菜金菇湯	結頭湯(素)	好彩頭湯(素)	南瓜味噌湯(素)
	堅果包		蔬果汁	
熱量: 774K 脂肪: 26g 醣類: 102g 蛋白質: 33g	熱量: 758K 脂肪: 26g 醣類: 99g 蛋白質: 33g	熱量: 763K 脂肪: 26g 醣類: 101g 蛋白質: 32g	熱量: 785K 脂肪: 25g 醣類: 108g 蛋白質: 33g	熱量: 756K 脂肪: 26g 醣類: 100g 蛋白質: 32g

★菜色食材中如含有花生、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。

營養師：

主任：

校長：