成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

白米飯 接換豆包(素) 塔香茄子(素) 豊燒麵陽(素) 宮保櫛瓜烤麩(素) 椒鹽豆腐(素) 大水炒蛋(素) 瀬瓜什錦(素) 鹽水百頁(素) 韓式什錦炒蛋(素) 沙茶蘿蔔羹(素) 東南豆腐蓉(素) 果糖饅頭(素) 香炒海根(素) 五香滷蛋(素) 知子 四子 四子 四子 四子 四子 四子 四子			大阪内木平(系)	**************************************	
響燒豆包(素) 塔香茄子(素) 薑燒麵腸(素) 宮保櫛瓜烤麩(素) 椒鹽豆腐(素) 五米炒蛋(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) 整量: 760K 脂肪 25g 熟量: 763K 脂肪 27g 熟量: 835K 脂肪 26g 熟量: 763K 脂肪 25g 融類 98g 蛋白 33g 融類 117g 蛋白 34g 融類 100g 蛋白 33g 融類 113g 蛋白 33g 配 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 芦式拌飯 糕米飯 白米飯 高班子院 索) 五香滷蛋(素) 新瓜焙鲜(素) 壽喜烤麩(素) 紅燒豆腐(素) 塘醋豆房(素) 花瓜嫩腐(素) 家常豆腐(素) 玉米茶蛋(素) 蘿蔔滷味(素) 5腐野蔬煲(素) 小瓜炒蛋(素) 第二降鲜烷(素) 五香滷蛋(素) 豆腐野蔬煲(素) 小瓜炒蛋(素) 第二降鲜(素) 五香滷蛋(素) 豆腐野蔬煲(素) 小瓜炒蛋(素) 第二甲中 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 香炒飯(素) 四神湯(素) 玉米蛋花湯(素) 夏阳神湯(素) 玉米蛋花湯(素) 医果包 房屋豆奶 日本飯 五穀飯 香橡炒飯(素) 四种湯(素) 玉米蛋花湯(素) 五穀飯 香橡炒飯(素) 四种湯(素) 玉米豆腐 33g 融類 100g 蛋白 33g 融页 100g 蛋白 34g 融页 100g 蛋白 34g 品页 11月21日星期五 白米飯 五穀飯 香橡炒飯(素) 医米酸 白米飯 五穀飯 香橡炒飯(素) 野菜食 5米米飯 白米飯 日式揚物(素) 新汁豆包(素) 茶菜蛋(素) 高蔬菜炒干片(素) 海菜 空心菜 有機深色蔬菜 高蔬菜炒干片(素) 油菜 雪点 31g 品页 11月10日星期五 11月21日星期五 11月20日星期五 11月21日星期五 11月21日星期五 11月20日星期五 11月21日星期五 11月21日星期五 11月20日星期五 11月21日星期五 11月20日星期五 11月21日星期五 白米飯 五穀飯 香橡炒飯(素) 5米米飯 白米飯 日式揚物(素) 5年8年7(素) 5年8年7(表) 5	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
五米炒蛋 (素) 薄瓜什錦 (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) 如で 小面 小面 小面 小面 小面 四 四 四 四 四 四 四 四 四	白米飯	麥片飯	白油麵	糙米飯	白米飯
□ 京本 (素)	醫燒豆包(素)	塔香茄子(素)	薑燒麵腸(素)	宮保櫛瓜烤麩(素)	椒鹽豆腐(素)
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) 緑豆大麥仁紅茶(素) 熱量: 760K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 25g 熱量: 835K 脂肪 26g 熱量: 763K 脂肪 25g 熱量: 807K 脂肪 26g 熱量: 807K 脂肪 25g 熱量: 807K 脂肪 26g 熱量: 807K 脂肪 25g 熱量: 807K 脂肪 26g 熱量: 807K 脂肪 25g 素」 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 52g 無醋豆腸(素) 施米飯 62g 熱量: 70K 麻 70K 麻 70K 原 70K 原 70K	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)
保護・日本	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)
特濃牛奶麵包	蚵仔白菜	空心菜	青江菜	有機深色蔬菜	油菜
Mage 760K Bib 25g Mage 763K Bib 27g Mage 835K Bib 26g Mage 763K Bib 26g Mage 807K Bib 25g Mage 102g Mage 102g Mage 111g Mage 11	味噌豆腐湯(素)	紫菜蛋花湯(素)	羅宋湯(素)	青木瓜湯(素)	緑豆大麥仁紅茶(素)
顧預 102g 蛋白質 32g 融質 98g 蛋白質 33g 融類 117g 蛋白質 34g 融類 100g 蛋白質 33g 融類 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 糕米飯 白米飯 雪喜烤麩(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)平分。		特濃牛奶麵包		蔬果汁	
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) 玉米蛋花湯(素) 敷量: 790K 脂肪 26g 熱量: 770K 脂肪 27g 熱量: 781K 脂肪 27g 熱量: 804K 脂肪 26g 熱量: 746K 脂肪 25g 熱量: 746K 脂肪 25g 熱量: 102g 蛋白質 34g 醣類 102g 蛋白質 34g 质型	熱量: 760K 脂肪: 25g	熱量: 763K 脂肪 27g	熱量: 835K 脂肪 26g	熱量: 763K 脂肪: 26g	熱量: 807K 脂肪; 25g
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) 浦瓜燴鮮(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 90子白菜 有機深色蔬菜 玉米蛋花湯(素) 菜芋湯(素) 高鈣豆腐湯(素) 港式碗仔翅(素) 四神湯(素) 玉米蛋花湯(素) 整果包 履歷豆奶 履歷豆奶 熱量: 790K 脂肪 26g 熱量: 770K 脂肪 27g 熱量: 781K 脂肪 27g 熱量: 804K 脂肪 26g 熱量: 746K 脂肪 25g 熱量: 746K 脂肪 25g 熱量: 100g 蛋白奶 33g 醣類 100g 蛋白奶 34g 醣類 99g 蛋白奶 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) 糕米飯 白米飯 白米飯 白米飯 白米飯 白米飯 白米飯 白米飯 白米飯 白米飯 白	醣類 102g 蛋白質 32g	醣類: 98g 蛋白質 33g	醣類: 117g 蛋白質 34g	醣類: 100g 蛋白質 33g	醣類 113g 蛋白質 33g
鹽酥拼盤(素) 壽喜烤麩(素) 紅焼豆腐(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) 浦瓜燴鮮(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 白菜鮮燴(素) 五香滷蛋(素) 豆腐野蔬煲(素) 小瓜炒蛋(素) 空心菜 白菜鲜燉(素) 一种湯(素) 玉米蛋花湯(素) 医果包 履歴豆奶 履歴豆奶 日本報報 100g 蛋白質 33g 醣類 102g 蛋白質 34g 醣類 109g 蛋白質 34g 醣類 109g 蛋白質 34g 醣類 109g 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) たる 日本飯田 日本田	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
家常豆腐(素) 玉米蒸蛋(素) 蘿蔔滷味(素) 螞蟻上樹(素) 蒲瓜熔鮮(素) 麻油高麗菜(素) 白菜鮮熔(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) 整果包 履歴豆奶 履歴豆奶 履歴豆奶 「程度、	白米飯	蕎麥飯	港式拌飯	糙米飯	白米飯
所油高麗菜 (素) 白菜 白菜 白菜 白菜	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)
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) 整果包 履歴豆奶 熱量: 790K 脂肪 26g 熱量: 770K 脂肪 27g 熱量: 781K 脂肪 27g 熱量: 804K 脂肪 26g 熱量: 746K 脂肪 25g 機量: 100g 蛋白質 33g 醣類 100g 蛋白質 33g 醣類 100g 蛋白質 34g 醣類 100g 蛋白質 34g 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) 総米飯 白米飯 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) 方瓜豆腐 (素) 茄汁豆包 (素) 茶葉蛋 (素) 香炒海茸 (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 小白菜 不可之。 本面之。 本面之。 冬瓜薏仁湯 (素) 蘿蔔三絲湯 (素) 黄瓜湯 (素) 青木瓜湯 (素) 紅豆拿 冬瓜薏仁湯 (素) 蘿蔔三絲湯 (素) 多數量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	家常豆腐(素)	玉米蒸蛋(素)	蘿蔔滷味(素)	螞蟻上樹(素)	蒲瓜熔鮮(素)
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) 熱量: 790K 脂肪 26g 熱量: 770K 脂肪 27g 熱量: 770K 脂肪 27g 熱量: 781K 脂肪 27g 熱量: 804K 脂肪 26g 熱量: 746K 脂肪 25g 酸類 100g 蛋白質 33g 酸類 102g 蛋白質 34g 酸類 109g 蛋白質 34g 酸類 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) 総米飯 白米飯 五穀飯 香椿炒飯(素) 指米飯 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) 解蔬河粉(素) 「持香黑干(素) 解蔬河粉(素) 高麗菜炒干片(素) 京江菜 空心菜 有機深色蔬菜 小白菜 各瓜薏仁湯(素) 蘿蔔三絲湯(素) 黃瓜湯(素) 青木瓜湯(素) 紅豆拿 保久乳 喀宮餅 「大瓜豆拿 熱量: 775K 脂肪 26g 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g 125g 熱量: 812K 脂肪 25g	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)
整果包 履歷豆奶 熱量: 790K 脂肪 26g 熱量: 770K 脂肪 27g 熱量: 781K 脂肪 27g 熱量: 781K 脂肪 27g 熱量: 804K 脂肪 26g 熱量: 746K 脂肪 25g 熱量: 100g 蛋白質 33g 醣類 100g 蛋白質 33g 醣類 100g 蛋白質 34g 醣類 100g 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) 腐乳豆包(素) 塔香黑干(素) 并瓜炒蛋(素) 茄汁豆包(素) 茶葉蛋(素) 香炒海茸(素) 鮮蔬河粉(素) 高麗菜炒干片(素) 油菜 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 熱量: 775K 脂肪 26g 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	空心菜	油菜	蚵仔白菜	有機深色蔬菜	青江菜
 熱量: 790K 脂肪 26g 熱量: 770K 脂肪 27g 熱量: 781K 脂肪 27g 熱量: 804K 脂肪 26g 熱量: 746K 脂肪 25g 熱量: 107g 蛋白質 33g 醣類 100g 蛋白質 33g 醣類 102g 蛋白質 34g 醣類 109g 蛋白質 34g 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) 糕米飯 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 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 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g 	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)
醣類 107g 蛋白質 33g 醣類 100g 蛋白質 33g 醣類 102g 蛋白質 34g 醣類 109g 蛋白質 34g 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 祭量: 775K 脂肪 26g 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g		堅果包		履歷豆奶	
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) 浦瓜炒蛋(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 熱量: 775K 脂肪 26g 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	熱量: 790K 脂肪: 26g	熱量: 770K 脂肪 27g	熱量: 781K 脂肪 27g	熱量: 804K 脂肪: 26g	熱量: 746K 脂肪: 25g
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 株久乳 喀喀餅 熱量: 775K 脂肪 26g 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	醣類 107g 蛋白質 33g	醣類:100g 蛋白質 33g	醣類: 102g 蛋白質 34g	醣類 109g 蛋白質 34g	醣類 99g 蛋白質 31g
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 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	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
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 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	白米飯	五穀飯	香椿炒飯(素)	糙米飯	白米飯
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 155K	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)
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 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	大瓜豆腐(素)	茄汁豆包(素)	茶葉蛋(素)	香炒海茸(素)	鮮蔬河粉(素)
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 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	蒲瓜炒蛋(素)	焗汁洋芋(素)	(素) 瓜冬茸金	鮮蔬燴蛋(素)	高麗菜炒干片(素)
保久乳 熱量: 775K 脂肪 26g 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 769K 脂肪 25g 熱量: 763K 脂肪 26g 熱量: 753K 脂肪 25g 熱量: 812K 脂肪 25g	油菜	青江菜	空心菜	有機深色蔬菜	小白菜
熱量: 775K 脂肪: 26g 熱量: 769K 脂肪: 25g 熱量: 763K 脂肪: 26g 熱量: 753K 脂肪: 25g 熱量: 812K 脂肪: 25g	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	
1	熱量: 775K 脂肪 : 26g	熱量: 769K 脂肪 25g	熱量: 763K 脂肪 26g	熱量: 753K 脂肪 25g	熱量: 812K 脂肪: 25g
<u>醣類 102g 蛋白質 33g 醣類 104g 蛋白質 32g 醣類 101g 蛋白質 32g 醣類 101g 蛋白質 32g 醣類 114g 蛋白質 33g </u>	醣類:102g 蛋白質 33g	醣類 104g 蛋白質 32g	醣類: 101g 蛋白質 32g	醣類:101g 蛋白質 32g	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	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	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)	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)	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)	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	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)
寅以香姑湯(柔) 索紫采金姑湯 結頭湯(素) 好彩頭湯(素) 南以味噌湯(素)		堅果包		蔬果汁	
	熱量: 774K 脂肪: 26g	熱量: 758K 脂肪 26g	熱量: 763K 脂肪 26g	熱量: 785K 脂肪: 25g	熱量: 756K 脂肪: 26g
堅果包	醣類 102g 蛋白質 33g	醣類 99g 蛋白質 33g	醣類: 101g 蛋白質 32g	醣類: 108g 蛋白質 33g	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 :