

成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者: 林秉豪

12月01日星期一		12月02日星期二	12月03日星期三	12月04日星期四	12月05日星期五	
白米飯		糙米飯	白油麵	糙米飯	白米飯	
麻油杏菇(素)		四喜烤麸(素)	雜醬干丁(素)	糖醋豆包(素)	醬燒豆腸(素)	
乾鍋豆腐(素)		菜脯炒蛋(素)	塔香雙色(素)	紅燜冬瓜(素)	黃瓜鮮燴(素)	
花椰鮮蔬蛋(素)		鮮菇高麗菜(素)	黑糖馬拉糕(素)	麻婆豆腐(素)	好讚滷蛋(素)	
油菜		青江菜	菠菜	深色有機蔬菜	小白菜	
味噌珍菇湯(素)		番茄豆腐湯(素)	玉米海結湯(素)	酸菜筍片湯(素)	綠豆地瓜湯(素)	
		奶酥麵包			蔬果汁	
熱量: 760.9K 脂肪: 26.5g 醣類: 97.5g 蛋白質: 33.1g		熱量: 751K 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 31.5g	熱量: 766.2K 脂肪: 25g 醣類: 103.5g 蛋白質: 31.8g	熱量: 789.9K 脂肪: 27.5g 醣類: 100.5g 蛋白質: 35.1g	熱量: 794.4K 脂肪: 28g 醣類: 106.5g 蛋白質: 33.6g	
12月08日星期一		12月09日星期二	12月10日星期三	12月11日星期四	12月12日星期五	
白米飯		蕎麥飯	糯米飯	麥片飯	白米飯	
紅燒麵腸(素)		薑香素雞(素)	香菇素肉燥(素)	砂鍋凍腐(素)	香滷豆包(素)	
鮮蔬干片(素)		大白菜燴蛋(素)	女婿蛋(素)	滷獅子頭(素)	蠔菇炒櫛瓜(素)	
金菇蒸蛋(素)		塔香海茸(素)	彩虹高麗菜(素)	芹香干片(素)	鮮蔬年糕(素)	
蚵仔白菜		菠菜	青江菜	深色有機蔬菜	福山葛苣	
青木瓜養生湯(素)		鮮筍湯(素)	清甜蘿蔔湯(素)	鮮菇湯(素)	麵線糊(素)	
		堅果包(盛)				
熱量: 753.5K 脂肪: 25.5g 醣類: 99g 蛋白質: 32g		熱量: 751K 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 31.5g	熱量: 779.3K 脂肪: 26.5g 醣類: 101.5g 蛋白質: 33.7g	熱量: 803.6K 脂肪: 26g 醣類: 108.5g 蛋白質: 33.9g	熱量: 786.5K 脂肪: 26.5g 醣類: 103g 蛋白質: 34g	
12月15日星期一		12月16日星期二	12月17日星期三	12月18日星期四	12月19日星期五	
白米飯		小米飯	古早味油飯	糙米飯	白米飯	
蒲燒豆腸(素)		味噌豆包(素)	紅燒烤麸(素)	黑醋燒油腐(素)	筍干皮絲(素)	
三色炒蛋(素)		薑香海根(素)	鹽水滷蛋(素)	脆炒大白(素)	螞蟻上樹(素)	
甘味冬瓜(素)		洋芋溫沙拉(素)	香滷海帶片(素)	黑蠔菇蒸蛋(素)	雞鬧豆腐(素)	
油菜		福山葛苣	菠菜	深色有機蔬菜	青江菜	
味噌高鈣湯(素)		養生菇菇湯(素)	豆薯金菇湯(素)	芹鄉蘿蔔湯(素)	五行小湯圓(素)	
		喀喀餅		高鈣保久乳	小象麵包	
熱量: 794.4K 脂肪: 28g 醣類: 100g 蛋白質: 35.6g		熱量: 787.5K 脂肪: 25.5g 醣類: 106.5g 蛋白質: 33g	熱量: 773.9K 脂肪: 25.5g 醣類: 103.5g 蛋白質: 32.6g	熱量: 751K 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 31.5g	熱量: 833.7K 脂肪: 26.5g 醣類: 113.5g 蛋白質: 35.3g	
12月22日星期一		12月23日星期二	12月24日星期三	12月25日星期四	12月26日星期五	
白米飯		五穀飯	烏龍麵	行憲紀念日 放假	白米飯	
酸菜麵腸(素)		三杯豆腸(素)	親子蔬菜丼(素)		鹽酥豆包(素)	
五香滷蛋(素)		白菜滷(素)	照燒豆腐(素)		鮮燴冬瓜羹(素)	
青花炒菇(素)		菠菜蒸蛋(素)	奶香燉菜(素)		番茄炒蛋(素)	
菠菜		青江菜	深色有機蔬菜		福山葛苣	
海芽金菇湯(素)		大滷湯(素)	馬鈴薯湯(素)		冬菜冬粉湯(素)	
		堅果包(盛)				
熱量: 743.8K 脂肪: 25g 醣類: 98.5g 蛋白質: 31.2g		熱量: 768.1K 脂肪: 26.5g 醣類: 99g 蛋白質: 33.4g	熱量: 766.6K 脂肪: 25g 醣類: 103.5g 蛋白質: 31.9g	熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g	熱量: 786.6K 脂肪: 27g 醣類: 101.5g 蛋白質: 34.4g	
12月29日星期一		12月30日星期二	12月31日星期三			
白米飯		燕麥飯	白扁油麵			
義式豆腐(素)		照燒凍豆腐(素)	黑胡椒烤麸(素)			
胡蘿蔔炒蛋(素)		羅漢齋(素)	滑嫩蒸蛋(素)			
清蒸素水餃(素)		咖哩蛋(素)	玉米香酥餅(素)			
油菜		菠菜	青江菜			
刺瓜香菇湯(素)		冬瓜湯(素)	芹香結頭湯(素)			
		履歷豆漿補助				
熱量: 745.8K 脂肪: 25g 醣類: 99g 蛋白質: 31.2g		熱量: 760.2K 脂肪: 25g 醣類: 102g 蛋白質: 31.8g	熱量: 775K 脂肪: 27g 醣類: 99g 蛋白質: 34g	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	

★菜色食材中如含有花生、腰果、芝麻、牛奶、雞蛋、鶴鵝蛋、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：