

成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

12月29日星期一				12月30日星期二				12月31日星期三				01月01日星期四				01月02日星期五			
																白米飯			
																酸甜豆腸(素)			
																鮮蔬干片(素)			
																茶香滷蛋(素)			
																小白菜			
																芋頭西米露			
																巧克力麵包			
熱量：	0K	脂肪：	0g	熱量：	0K	脂肪：	0g	熱量：	0K	脂肪：	0g	熱量：	0K	脂肪：	0g	熱量：	781K	脂肪：	27g
醣類：	0g	蛋白質	0g	醣類：	0g	蛋白質	0g	醣類：	0g	蛋白質	0g	醣類：	0g	蛋白質	0g	醣類：	102g	蛋白質	34g
01月05日星期一				01月06日星期二				01月07日星期三				01月08日星期四				01月09日星期五			
白米飯				麥片飯				糯米飯				糙米飯				白米飯			
照燒豆腐(素)				塔香杏鮑菇(素)				鮮香素肉燥(素)				香菇雪蓮子(素)				和風燒豆包(素)			
日式蒸蛋(素)				香芹豆干(素)				椒鹽炸蛋(素)				紅顏豆腐(素)				杏仁南瓜蛋(素)			
什錦滷味(素)				蠔菇白菜(素)				麻香高麗菜(素)				辣炒年糕(素)				結頭什錦(素)			
福山萵苣				青江菜				油菜				深色有機蔬菜				菠菜			
高鈣金菇湯(素)				大瓜湯(素)				蘿蔔秀菇湯(素)				麵線糊(素)				味噌豆腐湯(素)			
								100%蔬果汁								堅果包			
熱量：	746K	脂肪：	25g	熱量：	758K	脂肪：	25g	熱量：	785K	脂肪：	28g	熱量：	755K	脂肪：	25g	熱量：	786K	脂肪：	27g
醣類：	99g	蛋白質	31g	醣類：	102g	蛋白質	32g	醣類：	100g	蛋白質	35g	醣類：	101g	蛋白質	32g	醣類：	103g	蛋白質	34g
01月12日星期一				01月13日星期二				01月14日星期三				01月15日星期四				01月16日星期五			
白米飯				糙米飯				板條				蕎麥飯				白米飯			
薑味麻油豆干(素)				酥炸揚物拼盤(素)				肉燥滷蛋(素)				糖醋豆腐(素)				紅燒豆包(素)			
洋芋炒蛋(素)				眷村滷味(素)				沙茶豆包什錦(素)				香菇蒸蛋(素)				鐵板烤麩(素)			
油悶鮮筍(素)				芋香豆漿燉菜(素)				小奶皇包(素)				泰式河粉(素)				大瓜燴美白菇(素)			
油菜				青江菜				菠菜				深色有機蔬菜				福山萵苣			
結頭菜湯(素)				玉米蛋花湯(素)				客家風味湯(素)				四神湯(素)				義式蔬菜湯(素)			
								保久乳								草莓麵包			
熱量：	753K	脂肪：	25g	熱量：	825K	脂肪：	25g	熱量：	807K	脂肪：	25g	熱量：	782K	脂肪：	25g	熱量：	808K	脂肪：	28g
醣類：	101g	蛋白質	32g	醣類：	117g	蛋白質	34g	醣類：	113g	蛋白質	33g	醣類：	107g	蛋白質	32g	醣類：	103g	蛋白質	36g
01月19日星期一				01月20日星期二				01月21日星期三				01月22日星期四				01月23日星期五			
地瓜飯				糙米飯				鐵板麵				胚芽飯				白米飯			
咖哩嫩油(素)				沙嗲豆包(素)				蘑菇肉醬(素)				筍乾滷油腐(素)				酸甜五味豆腸(素)			
腰果玉米炒蛋(素)				三色炒蛋(素)				小瓜麵腸(素)				五香滷蛋(素)				乾鍋豆腐(素)			
銀芽肉燥(素)				豆乳白菜(素)				香滷蓮花菇(素)				蘿蔔金菇(素)				鮮蔬滷白菜(素)			
蚵仔白菜				菠菜				福山萵苣				深色有機蔬菜				油菜			
豆腐湯(素)				蔬菜蛋花湯(素)				紫菜湯(素)				黃瓜湯(素)				紫米風暴(素)			
								履歷豆漿補助								堅果包			
熱量：	788K	脂肪：	26g	熱量：	760K	脂肪：	26g	熱量：	755K	脂肪：	25g	熱量：	751K	脂肪：	25g	熱量：	819K	脂肪：	26g
醣類：	105g	蛋白質	33g	醣類：	101g	蛋白質	32g	醣類：	101g	蛋白質	32g	醣類：	100g	蛋白質	32g	醣類：	114g	蛋白質	34g

★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。

★以上豬肉食材，均『使用台灣豬肉』*

營養師：

主任：

校長：