

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			
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)			
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)				鐵板烤魷(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)			
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											
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、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。

★以上豬肉食材，均『使用台灣豬肉』*

營養師：

主任：

校長：