

115年2月份成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

02月02日星期一				02月03日星期二				02月04日星期三				02月05日星期四				02月06日星期五			
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	0K	脂肪	0g
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	0g	蛋白質	0g
02月09日星期一				02月10日星期二				02月11日星期三				02月12日星期四				02月13日星期五			
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	0K	脂肪	0g
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	0g	蛋白質	0g
02月16日星期一				02月17日星期二				02月18日星期三				02月19日星期四				02月20日星期五			
																			
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	0K	脂肪	0g
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	0g	蛋白質	0g
02月23日星期一				02月24日星期二				02月25日星期三				02月26日星期四				02月27日星期五			
白米飯				麥片飯				白油麵				糙米飯				和平紀念日補假			
酸菜麵腸(素)				小瓜素雞(素)				蘑菇烤麩(素)				避風塘豆腸(素)							
玉米炒蛋(素)				白菜滷(素)				椒鹽炸蛋(素)				香菇蒸蛋(素)							
塔香海茸(素)				紅燒豆腐(素)				奶皇包(素)				關東煮(素)							
薑香油菜(素)				福山萵苣(素)				薑香菠菜(素)				深色有機蔬菜(素)							
麻油杏鮑菇湯(素)				玉米蛋花湯(素)				羅宋湯(素)				海芽豆腐湯(素)							
熱量	760K	脂肪	25g	熱量	751K	脂肪	25g	熱量	746K	脂肪	25g	熱量	763K	脂肪	26g	熱量	0K	脂肪	0g
醣類	102g	蛋白質	31g	醣類	100g	蛋白質	31g	醣類	99g	蛋白質	31g	醣類	100g	蛋白質	33g	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、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：