

115年3月份成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

03月02日 星期一				03月03日 星期二				03月04日 星期三				03月05日 星期四				03月06日 星期五			
白米飯				五穀飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
香雞排(素)				韓式燒白菜(素)				紅燒麵腸(素)				糖醋豆包(素)				酸甜豆腸(素)			
醬油蒸蛋(素)				紅燜冬瓜(素)				什錦鮮蔬羹(素)				核桃炒蛋(素)				鮮蔬干片(素)			
香滷白菜(素)				麻婆豆腐(素)				銀絲卷(素)				高麗菜滷(素)				香香滷蛋(素)			
小白菜(素)				福山萵苣(素)				菠菜(素)				深色有機蔬菜(素)				油菜(素)			
結頭菜湯(素)				玉米濃湯(素)				黃瓜湯(素)				養生冬瓜湯(素)				綠豆珍珠(素)			
熱量	746K	脂肪	25g	熱量	776K	脂肪	25.5g	熱量	744K	脂肪	25g	熱量	761K	脂肪	25.5g	熱量	857K	脂肪	27.5g
醣類	99g	蛋白質	31.3g	醣類	104g	蛋白質	32.6g	醣類	98.5g	蛋白質	31.2g	醣類	101g	蛋白質	32.3g	醣類	116g	蛋白質	36.9g
03月09日 星期一				03月10日 星期二				03月11日 星期三				03月12日 星期四				03月13日 星期五			
白米飯				麥片飯				刀削麵				糙米飯				白米飯			
照燒烤魷(素)				三杯杏鮑菇(素)				鮮香肉燥(素)				五香豆干(素)				醬燒豆包(素)			
日式蒸蛋(素)				芹香豆干(素)				椒鹽炸蛋(素)				紅顏豆腐(素)				番茄炒蛋(素)			
什錦滷味(素)				佛跳牆(素)				豆酥高麗菜(素)				薑炒海根(素)				泰式寬粉(素)			
油菜(素)				青江菜(素)				菠菜(素)				深色有機蔬菜(素)				福山萵苣(素)			
海芽金菇湯(素)				大瓜湯(素)				蘿蔔湯(素)				麵線糊(素)				味噌豆腐湯(素)			
熱量	758K	脂肪	25.5g	熱量	760K	脂肪	25g	熱量	756K	脂肪	25g	熱量	785K	脂肪	25.5g	熱量	795K	脂肪	27g
醣類	100g	蛋白質	32.1g	醣類	102g	蛋白質	31.8g	醣類	101g	蛋白質	31.7g	醣類	106g	蛋白質	32.9g	醣類	104g	蛋白質	34.6g
03月16日 星期一				03月17日 星期二				03月18日 星期三				03月19日 星期四				03月20日 星期五			
白米飯				大麥仁飯				鐵板麵				糙米飯				白米飯			
芝麻味噌豆腐(素)				四喜烤魷(素)				黑胡椒醬(素)				豆乳嫩油丁(素)				蒲燒豆腸(素)			
黑美人炒蛋(素)				乾鍋豆腐(素)				塔香素肚(素)				洋芋什錦燴蛋(素)				玉米蒸蛋(素)			
田園四色(素)				關東煮(素)				奶皇包(素)				大瓜什錦(素)				小瓜干片(素)			
油菜(素)				福山萵苣(素)				高麗菜(素)				深色有機蔬菜(素)				青江菜(素)			
三絲湯(素)				珍菇蔬菜湯(素)				味噌海芽湯(素)				紫菜湯(素)				紅豆撞奶(素)			
熱量	776K	脂肪	26g	熱量	760K	脂肪	25.5g	熱量	753K	脂肪	25.5g	熱量	760K	脂肪	25.5g	熱量	787K	脂肪	25g
醣類	103g	蛋白質	33.1g	醣類	101g	蛋白質	32.2g	醣類	99g	蛋白質	31.9g	醣類	101g	蛋白質	32.1g	醣類	108g	蛋白質	32.4g
03月23日 星期一				03月24日 星期二				03月25日 星期三				03月26日 星期四				03月27日 星期五			
白米飯				蕎麥飯				糯米飯				糙米飯				白米飯			
咖哩油腐(素)				彩椒豆包(素)				麻油杏鮑菇(素)				宮保豆腸(素)				酸菜麵腸(素)			
素壽喜燒(素)				香菇蒸蛋(素)				青花干片(素)				蠔油豆腐(素)				海結滷蛋(素)			
紅蘿蔔炒蛋(素)				洋芋溫沙拉(素)				紅藜麥刈包(素)				香滷白菜(素)				螞蟻上樹(素)			
菠菜(素)				油菜(素)				鐵板銀芽(素)				深色有機蔬菜(素)				青江菜(素)			
結頭湯(素)				金針肉絲湯(素)				酸辣湯(素)				鮮蔬蛋花湯(素)				養身香菇湯(素)			
								履歷豆漿補助											
熱量	767K	脂肪	25.5g	熱量	782K	脂肪	25g	熱量	746K	脂肪	25g	熱量	784K	脂肪	26g	熱量	754K	脂肪	25.5g
醣類	102g	蛋白質	32.4g	醣類	107g	蛋白質	32.3g	醣類	99g	蛋白質	31.2g	醣類	104g	蛋白質	33.4g	醣類	99g	蛋白質	32g
03月30日 星期一				03月31日 星期二															
白米飯				燕麥飯															
蠔油燒素雞(素)				鹹酥拼盤(素)															
玉米炒蛋(素)				金茸冬瓜燒(素)															
茄汁鮮蔬(素)				芹香三絲(素)															
油菜(素)				福山萵苣(素)															
蘿蔔湯(素)				味噌豆腐湯(素)															
熱量	770K	脂肪	26g	熱量	771K	脂肪	25g	熱量	0K	脂肪	0g	熱量	0K	脂肪	0g	熱量	0K	脂肪	0g
醣類	101g	蛋白質	33g	醣類	105g	蛋白質	32.1g	醣類	0g	蛋白質	0g	醣類	0g	蛋白質	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、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：