

115年4月份成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

| 03月30日星期一 | | | | 03月31日星期二 | | | | 04月01日星期三 | | | | 04月02日星期四 | | | | 04月03日星期五 | | | |
|---|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|------------|------|-----|-----|---|------|-----|-----|
| | | | | | | | | 白油麵 | | | | 糙米飯 | | | | 兒童節補假 | | | |
| | | | | | | | | 沙茶素肉羹(素) | | | | 鮮菇蒸素雞(素) | | | |  | | | |
| | | | | | | | | 香Q滷蛋(素) | | | | 蘿蔔什錦(素) | | | | | | | |
| | | | | | | | | 紅麴刈包(素) | | | | 清炒高麗(素) | | | | | | | |
| | | | | | | | | 油菜(素) | | | | 深色有機蔬菜(素) | | | | | | | |
| | | | | | | | | 南瓜濃湯(素) | | | | 玉米蛋花湯(素) | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 100%蔬果汁 | | | | | | | |
| 熱量 | 0K | 脂肪 | 0g | 熱量 | 0K | 脂肪 | 0g | 熱量 | 807K | 脂肪 | 25g | 熱量 | 760K | 脂肪 | 25g | 熱量 | 0K | 脂肪 | 0g |
| 醣類 | 0g | 蛋白質 | 0g | 醣類 | 0g | 蛋白質 | 0g | 醣類 | 113g | 蛋白質 | 33g | 醣類 | 102g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 0g | 蛋白質 | 0g |
| 04月06日星期一 | | | | 04月07日星期二 | | | | 04月08日星期三 | | | | 04月09日星期四 | | | | 04月10日星期五 | | | |
| 清明節補假 | | | | 小米飯 | | | | 好彩頭蒸飯 | | | | 糙米飯 | | | | 麥片飯 | | | |
|  | | | | 蒙古炒素肉(素) | | | | 香酥素雞排(素) | | | | 馬鈴薯燉素肉(素) | | | | 南瓜味噌豆腸(素) | | | |
| | | | | 紅珊瑚炒蛋(素) | | | | 彩繪青花(素) | | | | 玉米小瓜(素) | | | | 奶香滑蛋(素) | | | |
| | | | | 大瓜鮮燴(素) | | | | 塔香銀芽(素) | | | | 素鍋貼*2(素) | | | | 螞蟻上樹(素) | | | |
| | | | | 莧菜(素) | | | | 油菜(素) | | | | 深色有機蔬菜(素) | | | | 蚵仔白菜(素) | | | |
| | | | | 海結玉米湯(素) | | | | 鮮菇冬瓜湯(素) | | | | 高鈣味噌湯(素) | | | | 紅豆薏仁湯(素) | | | |
| | | | | | | | | | | | | 堅果包 | | | | 小象麵包 | | | |
| 熱量 | 0K | 脂肪 | 0g | 熱量 | 777K | 脂肪 | 26g | 熱量 | 776K | 脂肪 | 25g | 熱量 | 773K | 脂肪 | 25g | 熱量 | 855K | 脂肪 | 26g |
| 醣類 | 0g | 蛋白質 | 0g | 醣類 | 103g | 蛋白質 | 33g | 醣類 | 106g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 105g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 122g | 蛋白質 | 35g |
| 04月13日星期一 | | | | 04月14日星期二 | | | | 04月15日星期三 | | | | 04月16日星期四 | | | | 04月17日星期五 | | | |
| 白米飯 | | | | 麥片飯 | | | | 鐵板麵 | | | | 糙米飯 | | | | 白米飯 | | | |
| 薑汁燒豆包(素) | | | | 咖哩豆腐(素) | | | | 黑胡椒素肉醬(素) | | | | 糖醋龍鳳腿(素) | | | | 京醬素鴨(素) | | | |
| 南瓜炒蛋(素) | | | | 鹽水鮮蔬(素) | | | | 麻油拌雙芽(素) | | | | 歐姆蛋(素) | | | | 蕃茄高麗(素) | | | |
| 香滷海帶片*1(素) | | | | 金苜冬瓜(素) | | | | 奶皇包(素) | | | | 白菜滷(素) | | | | 醬油蒸蛋(素) | | | |
| 油菜(素) | | | | 福山萵苣(素) | | | | 青江菜(素) | | | | 深色有機蔬菜(素) | | | | 小白菜(素) | | | |
| 結頭湯(素) | | | | 海芽豆腐湯(素) | | | | 酸辣湯(素) | | | | 金針粉絲湯(素) | | | | 三絲湯(素) | | | |
| | | | | | | | | | | | | 堅果包/履歷豆奶補助 | | | | 水果 | | | |
| 熱量 | 774K | 脂肪 | 26g | 熱量 | 767K | 脂肪 | 25g | 熱量 | 749K | 脂肪 | 26g | 熱量 | 771K | 脂肪 | 25g | 熱量 | 746K | 脂肪 | 25g |
| 醣類 | 104g | 蛋白質 | 33g | 醣類 | 104g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 98g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 105g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 99g | 蛋白質 | 31g |
| 04月20日星期一 | | | | 04月21日星期二 | | | | 04月22日星期三 | | | | 04月23日星期四 | | | | 04月24日星期五 | | | |
| 白米飯 | | | | 蕎麥飯 | | | | 玉米蛋拌飯(素) | | | | 糙米飯 | | | | 白米飯 | | | |
| 照燒豆腸(素) | | | | 匈牙利燉豆包(素) | | | | 麻藥嫩腐(素) | | | | 酸菜豆腐(素) | | | | 紅燒麵腸(素) | | | |
| 麻婆豆腐(素) | | | | 黃瓜鮮菇(素) | | | | 花生海根(素) | | | | 蒲瓜鮮燴(素) | | | | 椒鹽炸蛋(素) | | | |
| 碎脯炒蛋(素) | | | | 香酥玉米餅(素) | | | | 芋泥包(素) | | | | 日式蒸蛋(素) | | | | 什錦青花(素) | | | |
| 蚵仔白菜(素) | | | | 油菜(素) | | | | 福山萵苣(素) | | | | 深色有機蔬菜(素) | | | | 青江菜(素) | | | |
| 紫菜湯(素) | | | | 榨菜針菇湯(素) | | | | 黃豆芽豆腐湯(素) | | | | 薑絲海芽湯 | | | | 黑糖芋圓湯(素) | | | |
| | | | | | | | | | | | | 堅果包 | | | | 保久乳 | | | |
| 熱量 | 782K | 脂肪 | 28g | 熱量 | 757K | 脂肪 | 25g | 熱量 | 753K | 脂肪 | 25g | 熱量 | 758K | 脂肪 | 26g | 熱量 | 801K | 脂肪 | 26g |
| 醣類 | 99g | 蛋白質 | 35g | 醣類 | 102g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 101g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 100g | 蛋白質 | 32g | 醣類 | 110g | 蛋白質 | 33g |
| 04月27日星期一 | | | | 04月28日星期二 | | | | 04月29日星期三 | | | | 04月30日星期四 | | | | 05月01日星期五 | | | |
| 白米飯 | | | | 五穀米飯 | | | | 烏龍麵 | | | | 糙米飯 | | | | <b style="color: red;">勞動節快樂  | | | |
| 筍干燒麵腸(素) | | | | 梅子燒豆包(素) | | | | 咖哩素肉醬(素) | | | | 紅燒豆腸(素) | | | | | | | |
| 鮮蔬炒蛋(素) | | | | 塔香海茸(素) | | | | 珍菇炒蛋(素) | | | | 脆炒高麗菜(素) | | | | | | | |
| 豆酥高麗(素) | | | | 白菜鮮燴(素) | | | | 高麗菜包(素) | | | | 素獅子頭(素) | | | | | | | |
| 小白菜(素) | | | | 青江菜(素) | | | | 油菜(素) | | | | 深色有機蔬菜(素) | | | | | | | |
| 麻油杏鮑菇湯(素) | | | | 玉米濃湯(素) | | | | 冬瓜海結湯(素) | | | | 香菇蘿蔔湯(素) | | | | 100%蔬果汁 | | | |
| 熱量 | 809K | 脂肪 | 29g | 熱量 | 808K | 脂肪 | 26g | 熱量 | 627K | 脂肪 | 13g | 熱量 | 648K | 脂肪 | 13g | 熱量 | 0K | 脂肪 | 0g |
| 醣類 | 100g | 蛋白質 | 37g | 醣類 | 111g | 蛋白質 | 34g | 醣類 | 98g | 蛋白質 | 31g | 醣類 | 101g | 蛋白質 | 32g | 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：