

# 115年5月份成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

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			
																<b>勞動節休假</b>			
																			
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
05月04日星期一				05月05日星期二				05月06日星期三				05月07日星期四				05月08日星期五			
白米飯				大麥仁飯				白扁油麵				糙米飯				白米飯			
栗子燒素雞(素)				粉蒸麵腸(素)				哨子素肉醬(素)				麻婆豆腐(素)				叻沙烤麩(素)			
清炒高麗菜(素)				泡菜豆腐(素)				小奶皇包(素)				椒鹽虎皮蛋(素)				尋龍蒸蛋(素)			
客家小炒(素)				菇菇炒蛋(素)				香滷海帶片*1(素)				韓式雜菜(素)				蒲瓜鮮菇(素)			
福山萵苣(素)				油菜(素)				青江菜(素)				有機蔬菜(素)				蚵仔白菜(素)			
豆豆龍湯(素)				番茄蔬菜湯(素)				酸辣湯(素)				關東煮湯(素)				椒豆入麥仁紅米(素)			
				彰化補助鮮奶								彰化補助鮮奶							
熱量	790K	脂肪	26g	熱量	807K	脂肪	25g	熱量	739K	脂肪	25g	熱量	807K	脂肪	25g	熱量	848K	脂肪	26g
醣類	107g	蛋白質	33g	醣類	113g	蛋白質	33g	醣類	98g	蛋白質	31g	醣類	113g	蛋白質	33g	醣類	120g	蛋白質	35g
05月11日星期一				05月12日星期二				05月13日星期三				05月14日星期四				05月15日星期五			
白米飯				胚芽飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
地瓜燒豆腸(素)				乾鍋燒素雞(素)				素熱那亞青醬(素)				豆豉苦瓜(素)				宮保豆腸(素)			
番茄炒蛋(素)				腐乳炸豆腐(素)				胡蘿蔔炒蛋(素)				佛跳牆(素)				玉米蒸蛋(素)			
鮮菇黃瓜(素)				塔香海茸(素)				紅麴刈包(素)				醬燒豆腐(素)				絲瓜鮮燴(素)			
油菜(素)				莧菜(素)				青江菜(素)				有機蔬菜(素)				空心菜(素)			
味噌海芽湯(素)				薑絲冬瓜湯(素)				白菜羹湯(素)				養生藥膳湯(素)				黃瓜菇菇湯(素)			
												履歷豆奶補助				保久乳			
熱量	820K	脂肪	27g	熱量	757K	脂肪	25g	熱量	808K	脂肪	26g	熱量	778K	脂肪	25g	熱量	763K	脂肪	25g
醣類	111g	蛋白質	35g	醣類	26g	蛋白質	32g	醣類	111g	蛋白質	34g	醣類	106g	蛋白質	32g	醣類	103g	蛋白質	32g
05月18日星期一				05月19日星期二				05月20日星期三				05月21日星期四				05月22日星期五			
白米飯				五穀飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
椒鹽豆包(素)				蜜汁豆干(素)				綜合滷味(素)				油腐燒蘿蔔(素)				咖哩豆腸(素)			
毛豆炒蛋(素)				鮮菇燒油腐(素)				豆沙包(素)				櫛瓜炒蛋(素)				番茄豆腐(素)			
古早味蘿蔔糕(素)				銀芽三絲(素)				素肉燥滷蛋(素)				田園四色(素)				長豆炒豆干(素)			
小白菜(素)				空心菜(素)				油菜(素)				有機蔬菜(素)				青江菜(素)			
蘿蔔湯(素)				玉米豆薯湯(素)				沙茶素羹湯(素)				白菜菇菇湯(素)				芋頭西米露(素)			
				彰化補助鮮奶								彰化補助鮮奶				堅果包			
熱量	821K	脂肪	26g	熱量	780K	脂肪	25g	熱量	758K	脂肪	26g	熱量	769K	脂肪	25g	熱量	794K	脂肪	26g
醣類	114g	蛋白質	34g	醣類	107g	蛋白質	32g	醣類	99g	蛋白質	33g	醣類	104g	蛋白質	32g	醣類	108g	蛋白質	33g
05月25日星期一				05月26日星期二				05月27日星期三				05月28日星期四				05月29日星期五			
白米飯				麥片飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
筍干豆腐(素)				蒲燒豆包(素)				泰式打拋干丁(素)				三杯麵腸(素)				薑香素雞(素)			
香菇炒蛋(素)				樹子龍鬚菜(素)				關東煮(素)				紅燒小嫩腐(素)				義式烤麩(素)			
芹香豆包(素)				白菜炒蛋(素)				銀絲卷(素)				絲瓜麵線(素)				香菇蒸蛋(素)			
油菜(素)				青江菜(素)				福山萵苣(素)				有機蔬菜(素)				蚵仔白菜(素)			
冬瓜鮮菇湯(素)				海芽蛋花湯(素)				蒲瓜湯(素)				紫菜豆腐湯(素)				麵線糊(素)			
				彰化補助鮮奶								彰化補助鮮奶							
熱量	756K	脂肪	26g	熱量	763K	脂肪	26g	熱量	741K	脂肪	25g	熱量	751K	脂肪	26g	熱量	829K	脂肪	27g
醣類	100g	蛋白質	32g	醣類	100g	蛋白質	33g	醣類	98g	蛋白質	31g	醣類	99g	蛋白質	32g	醣類	113g	蛋白質	35g

★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：