

115年8-9月份成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

08月31日星期一					09月01日星期二					09月02日星期三					09月03日星期四					09月04日星期五				
白米飯					麥片飯					白油麵					糙米飯					白米飯				
乾煸杏鮑菇(素)					鹽酥雞(素)					打拋麵腸(素)					乾鍋燒素雞(素)					京醬方干(素)				
玉米炒蛋(素)					彩椒豆干(素)					關東煮(素)					五香滷蛋(素)					蕃茄高麗(素)				
宮保豆腸(素)					佛跳牆(素)					芋泥包(素)					古早味蘿蔔糕(素)					醬油蒸蛋(素)				
青江菜(素)					空心菜(素)					油菜(素)					有機蔬菜(素)					小白菜(素)				
黃瓜金菇湯(素)					蒲瓜湯(素)					蔬菜豆腐湯(素)					香菇湯(素)					三絲湯(素)				
熱量	768K	脂肪	26g		熱量	772K	脂肪	26g		熱量	746K	脂肪	26g		熱量	827K	脂肪	25g		熱量	749K	脂肪	25g	
醣類	102g	蛋白質	33g		醣類	103g	蛋白質	33g		醣類	98g	蛋白質	32g		醣類	117g	蛋白質	34g		醣類	100g	蛋白質	31g	
09月07日星期一					09月08日星期二					09月09日星期三					09月10日星期四					09月11日星期五				
白米飯					五穀米飯					糯米飯					糙米飯					白米飯				
栗子燒素雞(素)					梅子燒豆包(素)					鮮香肉燥(素)					糖醋麵腸(素)					酸菜豆腐(素)				
豆酥高麗菜(素)					南瓜炒蛋(素)					香酥素魚排(素)					毛豆蒸蛋(素)					塔香海茸(素)				
咖哩蛋(素)					香滷海帶片*1(素)					豆瓣鮮筍(素)					泰式河粉(素)					醬炒年糕(素)				
空心菜(素)					油菜(素)					地瓜葉(素)					有機蔬菜(素)					青江菜(素)				
豆薯湯(素)					高鈣味噌湯(素)					黃瓜湯(素)					四神湯(素)					玉米濃湯(素)				
															履歷豆漿					堅果包				
熱量	803K	脂肪	25g		熱量	831K	脂肪	29g		熱量	802K	脂肪	29g		熱量	792K	脂肪	26g		熱量	805K	脂肪	25g	
醣類	112g	蛋白質	33g		醣類	105g	蛋白質	38g		醣類	100g	蛋白質	36g		醣類	108g	蛋白質	33g		醣類	112g	蛋白質	33g	
09月14日星期一					09月15日星期二					09月16日星期三					09月17日星期四					09月18日星期五				
白米飯					蕎麥飯					白油麵					糙米飯					白米飯				
筍香干丁(素)					照燒素雞(素)					沙茶素羹(素)					避風塘百頁(素)					宮保皮蛋(素)				
木須炒蛋(素)					黃瓜鮮菇(素)					香Q滷蛋(素)					香菇蒸蛋(素)					白菜滷(素)				
豆皮高麗(素)					香酥豆腐(素)					奶皇包(素)					綜合滷味(素)					醬燒豆腐(素)				
小白菜(素)					油菜(素)					青江菜(素)					有機蔬菜(素)					地瓜葉(素)				
麻油杏鮑菇湯(素)					青木瓜湯(素)					南瓜濃湯(素)					薑絲海芽湯(素)					玉米蛋花湯(素)				
															小象麵包									
熱量	756K	脂肪	25g		熱量	749K	脂肪	25g		熱量	739K	脂肪	25g		熱量	749K	脂肪	26g		熱量	766K	脂肪	25g	
醣類	101g	蛋白質	32g		醣類	100g	蛋白質	31g		醣類	98g	蛋白質	31g		醣類	98g	蛋白質	32g		醣類	104g	蛋白質	32g	
09月21日星期一					09月22日星期二					09月23日星期三					09月24日星期四					09月25日星期五				
白米飯					大麥仁飯					細白油麵					糙米飯									
古都肉燥(素)					孜然豆干(素)					茄汁素肉醬(素)					三杯麵腸(素)									
玉米蒸蛋(素)					香炒海根(素)					椒鹽炸蛋(素)					五香豆干(素)									
焗汁鮮蔬(素)					番茄炒蛋(素)					芝麻包(素)					絲瓜麵線(素)									
油菜(素)					空心菜(素)					地瓜葉(素)					有機蔬菜(素)									
蒲瓜湯(素)					黃瓜香菇湯(素)					大滷湯(素)					紫菜豆腐湯(素)									
															保久乳									
熱量	774K	脂肪	26g		熱量	758K	脂肪	26g		熱量	739K	脂肪	25g		熱量	773K	脂肪	25g						
醣類	104g	蛋白質	33g		醣類	100g	蛋白質	32g		醣類	98g	蛋白質	31g		醣類	105g	蛋白質	32g						
09月28日星期一					09月29日星期二					09月30日星期三														
					麥片飯					好彩頭蒸飯(素)														
					粉蒸麵腸(素)					椒鹽豆包(素)														
					泡菜干片(素)					彩繪青花(素)														
					胡蘿蔔炒蛋(素)					五香滷蛋(素)														
					青江菜(素)					油菜(素)														
					番茄蔬菜湯(素)					鮮菇冬瓜湯(素)														
					熱量	822K	脂肪	26g		熱量	798K	脂肪	26g											
					醣類	113g	蛋白質	35g		醣類	107g	蛋白質	34g											

★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：