

115年10月份成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

09月28日星期一				09月29日星期二				09月30日星期三				10月01日星期四				10月02日星期五			
												糙米飯				小米飯			
												鹹水時蔬(素)				椒鹽豆腐(素)			
												鮮蔬寬粉(素)				沙茶蘿蔔羹(素)			
												酸菜麵腸(素)				醬油蒸蛋(素)			
												有機蔬菜				空心菜			
												味噌湯(素)				綠豆大麥仁紅茶(素)			
熱量	0K	脂肪	0g	熱量	0K	脂肪	0g	熱量	0K	脂肪	0g	熱量	810K	脂肪	26g	熱量	807K	脂肪	25g
醣類	0g	蛋白質	0g	醣類	0g	蛋白質	0g	醣類	0g	蛋白質	0g	醣類	110g	蛋白質	34g	醣類	113g	蛋白質	33g
10月05日星期一				10月06日星期二				10月07日星期三				10月08日星期四				10月09日星期五			
白米飯				麥片飯				白油麵				糙米飯				雙十節補假			
醬燒豆包(素)				塔香茄子(素)				薑燒麵腸(素)				宮保烤麩(素)							
玉米炒蛋(素)				蒲瓜什錦(素)				綜合滷味(素)				韓式什錦炒蛋(素)							
鮮蔬大白菜(素)				雲南豆腐蓉(素)				奶皇包(素)				香炒海根(素)							
油菜				空心菜				青江菜				有機蔬菜							
味噌豆腐湯(素)				紫菜蛋花湯(素)				羅宋湯(素)				青木瓜湯(素)							
				彰化補助鮮奶								堅果包							
熱量	760K	脂肪	25g	熱量	763K	脂肪	27g	熱量	835K	脂肪	26g	熱量	763K	脂肪	26g				
醣類	102g	蛋白質	32g	醣類	98g	蛋白質	33g	醣類	117g	蛋白質	34g	醣類	100g	蛋白質	33g				
10月12日星期一				10月13日星期二				10月14日星期三				10月15日星期四				10月16日星期五			
白米飯				蕎麥飯				港式拌飯				糙米飯				白米飯			
鹽酥拼盤(素)				壽喜烤麩(素)				紅燒豆腐(素)				糖醋豆腸(素)				花瓜嫩腐(素)			
家常豆腐(素)				玉米蒸蛋(素)				蘿蔔滷味(素)				螞蟥上樹(素)				蒲瓜燴鮮(素)			
麻油高麗菜(素)				白菜鮮燴(素)				五香滷蛋(素)				豆腐野蔬煲(素)				蘆筍炒蛋(素)			
小白菜				青江菜				福山萵苣				有機蔬菜				油菜			
洋芋湯(素)				高鈣豆腐湯(素)				港式碗仔翅(素)				四神湯(素)				玉米蛋花湯(素)			
				彰化補助鮮奶								履歷豆漿							
熱量	790K	脂肪	26g	熱量	770K	脂肪	27g	熱量	786K	脂肪	27g	熱量	804K	脂肪	26g	熱量	746K	脂肪	25g
醣類	107g	蛋白質	33g	醣類	100g	蛋白質	33g	醣類	103g	蛋白質	34g	醣類	109g	蛋白質	34g	醣類	99g	蛋白質	31g
10月19日星期一				10月20日星期二				10月21日星期三				10月22日星期四				10月23日星期五			
白米飯				五穀飯				香椿炒飯(素)				糙米飯				白米飯			
日式揚物(素)				醬燒凍豆腐(素)				酸菜豆干(素)				腐乳豆包(素)				塔香黑干(素)			
大瓜豆腐(素)				茄汁豆包(素)				茶香滷蛋(素)				香炒海茸(素)				鮮蔬河粉(素)			
蒲瓜炒蛋(素)				焗汁洋芋(素)				金耳冬瓜(素)				鮮蔬燴蛋(素)				水蓮炒干片(素)			
蚵仔白菜				油菜				空心菜				有機蔬菜				青江菜			
鮮筍湯(素)				蘿蔔三絲湯(素)				黃瓜湯(素)				青木瓜湯(素)				紅豆拿(素)			
				彰化補助鮮奶								小象麵包							
熱量	768K	脂肪	26g	熱量	769K	脂肪	25g	熱量	763K	脂肪	26g	熱量	753K	脂肪	25g	熱量	812K	脂肪	25g
醣類	101g	蛋白質	33g	醣類	104g	蛋白質	32g	醣類	101g	蛋白質	32g	醣類	101g	蛋白質	32g	醣類	114g	蛋白質	33g
10月26日星期一				10月27日星期二				10月28日星期三				10月29日星期四				10月30日星期五			
光復節補假				胚芽飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
				紅燒烤麩(素)				古早味素肉燥(素)				筍干海結(素)				薑香素雞(素)			
				筍白筍炒蛋(素)				雙花鮮菇(素)				黃瓜鮮燴(素)				宜蘭西滷肉(素)			
				綜合滷味(素)				咖哩蛋(素)				醬燒粉絲煲(素)				香菇蒸蛋(素)			
				油菜				福山萵苣				有機蔬菜				青江菜			
				素紫菜金菇湯				冬瓜湯(素)				好彩頭湯(素)				味噌湯(素)			
				彰化補助鮮奶								保久乳							
熱量	751K	脂肪	25g	熱量	763K	脂肪	26g	熱量	785K	脂肪	25g	熱量	749K	脂肪	26g				
醣類	100g	蛋白質	32g	醣類	101g	蛋白質	32g	醣類	108g	蛋白質	33g	醣類	98g	蛋白質	32g				

★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：