115年12月份成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

11月30日星期一	12月01日星期二	12月02日星期三	12月03日星期四	12月04日星期五
	胚芽米飯	白扁油麵	糙米飯	白米飯
	紅燒麵腸(素)	肉燥滷蛋(素)	豆豉素蚵(素)	五香豆干(素)
	金苴冬瓜(素)	沙茶豆包什錦(素)	佛跳牆(素)	黃金水餃(素)
	肉末燒豆腐(素)	豆沙包(素)	金針菇炒蛋(素)	醬燒粉絲煲(素)
	福山萵苣	青江菜	有機蔬菜	小白菜
	玉米濃湯(素)	客家風味湯(素)	養生藥膳湯(素)	綠豆大麥仁紅茶(素)
			履歷豆漿	
熱量 0K 脂肪 0g	熱量 767K 脂肪 25g	熱量 739K 脂肪 25g	熱量 769K 脂肪 25g	熱量 841K 脂肪 25g
醣類 0g 蛋白質 0g	醣類 104g 蛋白質 32g	醣類 98g 蛋白質 31g	醣類 104g 蛋白質 32g	醣類 120g 蛋白質 34g
12月07日星期一	12月08日星期二	12月09日星期三	12月10日星期四	12月11日星期五
白米飯	糙米飯	細白油麵(素)	糙米飯	白米飯
西班牙烤麩(素)	沙嗲醬豆腸(素)	咖哩油腐(素)	薑香素雞(素)	醬燒豆包捲(素)
麻婆豆腐(素)	三色炒蛋(素)	五香滷蛋(素)	紅顏豆腐(素)	水蓮炒素肚(素)
碎脯炒蛋(素)	腐乳燒白菜(素)	鍋貼(素)	辣炒鮮蔬(素)	香炒海根(素)
油菜	菠菜	青江菜	有機蔬菜	福山萵苣
紫菜蛋花湯(素)	蔬菜湯(素)	冬瓜海結湯(素)	麵線糊(素)	蘿蔔湯(素)
	彰化補助鮮奶			特級香蕉
熱量 795K 脂肪 29g	熱量 774K 脂肪 26g	熱量 766K 脂肪 25g	熱量 746K 脂肪 25g	熱量 756K 脂肪 25g
醣類 98.5g 蛋白質 36g	醣類 102g 蛋白質 33g	醣類 104g 蛋白質 32g	醣類 99g 蛋白質 31g	醣類 101g 蛋白質 32g
12月14日星期一	12月15日星期二	12月16日星期三	12月17日星期四	12月18日星期五
白米飯	大麥仁飯	白扁油麵	糙米飯	白米飯
乾鍋燒豆腸(素)	麻婆豆腐(素)	黑胡椒肉醬(素)	蜜汁豆干(素)	豆瓣素雞(素)
薑燒豆腐(素)	玉米炒蛋(素)	椒鹽炸蛋(素)	櫛瓜炒蛋(素)	焗烤南瓜(素)
塔香海苴(素)	青花鮮蔬(素)	古早味蘿蔔糕(素)	XO醬炒白菜(素)	大瓜鴿蛋(素)
菠菜	福山萵苣	高麗菜	有機蔬菜	油菜
冬瓜湯(素)	酸白菜湯(素)	味噌海芽湯(素)	金針粉絲湯(素)	義式蔬菜湯(素)
	彰化補助鮮奶		堅果包	
熱量 751K 脂肪 25g	熱量 756K 脂肪 26g	熱量 753K 脂肪 26g	熱量 828K 脂肪 25g	熱量 801K 脂肪 26g
醣類 100g 蛋白質 32g	醣類 99.5g 蛋白質 32g	醣類 99g 蛋白質 32g	醣類 117g 蛋白質 34g	醣類 110g 蛋白質 33g
12月21日星期一	12月22日星期二	12月23日星期三	12月24日星期四	12月25日星期五
白米飯	糙米飯	白油麵	糙米飯	
醬燒麵腸(素)	南瓜味噌豆包(素)	泰式打拋干丁(素)	鹽酥雞(素)	
鮮蔬炒蛋(素)	高麗菜炒豆皮(素)	四喜烤麩(素)	眷村滷味(素)	
蘿蔔香菇羹(素)	醬油蒸蛋(素)	銀絲卷(素)	小瓜鮮菇(素)	
菠菜	福山萵苣	青江菜	有機蔬菜	
剝皮辣椒豆腐湯(素)	結頭海芽湯(素)	菠菜湯(素)	玉米蛋花湯(素)	
	彰化補助鮮奶		巧克力麵包	
熱量 754K 脂肪 26g	熱量 791K 脂肪 27g	熱量 749K 脂肪 26g	熱量 756K 脂肪 26g	熱量 0K 脂肪 0g
醣類 99g 蛋白質 32g	醣類 103g 蛋白質 35g	醣類 98g 蛋白質 32g	醣類 105g 蛋白質 34g	醣類 0g 蛋白質 0g
12月28日星期一	12月29日星期二	12月30日星期三	12月31日星期四	01月01日星期五
白米飯	麥片飯	白油麵	胚芽飯	
宮保豆腸(素)	蒲燒紫茄(素)	咕咾嫩腐(素)	避風塘麵腸(素)	
香菇炒蛋(素)	田園四色(素)	奶皇包(素)	五香豆干(素)	
清炒佛手瓜(素)	白菜炒蛋(素)	肉燥滷蛋(素)	蘿蔔筑前煮(素)	
小白菜	菠菜	油菜	有機蔬菜	
黃瓜菇菇湯(素)	海芽蛋花湯(素)	沙茶素羹(素)	結頭湯(素)	
	彰化補助鮮奶			
熱量 753K 脂肪 25g	熱量 767K 脂肪 26g	熱量 749K 脂肪 26g	熱量 763K 脂肪 26g	熱量 0K 脂肪 0g
醣類 101g 蛋白質 32g	醣類 102g 蛋白質 32g	醣類 98g 蛋白質 32g	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：