

彰化成功高中-玉美菜單6月份(素)

菜單設計者: 林秉豪

6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
麥片飯	燕麥飯	鐵板細麵	糙米飯	小麥飯
五香豆包(素)	蠔油鮮菇干片(素)	獅子頭雙拼(素)	椒鹽素蚵(素)	乾煸麵腸(素)
塔香鮮菇炒蛋(素)	豆腐蒸蛋(素)	沙茶豆包什錦(素)	眷村滷味(素)	南瓜炒蛋(素)
鮮蔬粉絲(素)	沙茶高麗(素)	奶皇包(素)	小瓜鮮菇腰果(素)	油悶鮮筍(素)
奶油白菜(素)	空心菜(素)	小白菜(素)	深色有機蔬菜(素)	油菜(素)
豆腐紫菜湯(素)	絲瓜針菇湯(素)	銀蘿香菇湯(素)	玉米豆薯湯(素)	紅豆薏仁湯(素)
	履歷豆漿補助		堅果包	巧克力夾心麵包
熱量: 801.7 脂肪: 26.5 醣類: 106.5 蛋白質: 34.3	熱量: 751 脂肪: 25 醣類: 100 蛋白質: 31.5	熱量: 739 脂肪: 25 醣類: 97.5 蛋白質: 31	熱量: 780.6 脂肪: 25 醣類: 106.5 蛋白質: 32.4	熱量: 837.1 脂肪: 25.5 醣類: 117.5 蛋白質: 34.4
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
小米飯	糙米飯	肉絲拌飯	糙米飯	胚芽米飯
焗烤沙拉(素)	醬爆素雞(素)	紅燒茄子(素)	香酥豆包(素)	三杯栗子鮑菇(素)
鮮菇蒸蛋(素)	蠔油小嫩腐(素)	香Q滷蛋(素)	番茄炒蛋(素)	絲瓜豆腐煲(素)
大瓜鮮燴(素)	白菜肉羹(素)	什錦燴白菜(素)	蒲瓜鮮菇(素)	鮮蔬冬粉(素)
小白菜(素)	青江菜(素)	蚵仔白菜(素)	深色有機蔬菜(素)	空心菜(素)
海結玉米湯(素)	海芽蛋花湯(素)	冬瓜香菇湯(素)	味噌湯(素)	青木瓜豆皮湯(素)
	蔬果汁		堅果包	
熱量: 762.2 脂肪: 25 醣類: 102.5 蛋白質: 31.8	熱量: 760.9 脂肪: 26.5 醣類: 97.5 蛋白質: 33.1	熱量: 792.2 脂肪: 27 醣類: 102.5 蛋白質: 34.8	熱量: 773 脂肪: 27 醣類: 98.5 蛋白質: 34	熱量: 797.6 脂肪: 26 醣類: 107 蛋白質: 33.9
6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月##日
麥片飯	紅藜糙米飯	鐵板麵	糙米飯	燕麥飯
筍香素大封(素)	蜜汁豆包(素)	黑胡椒素肉醬(素)	照燒烤麩(素)	咖哩豆腸(素)
椒鹽炸蛋(素)	菜脯炒蛋(素)	鹽水鮮蔬(素)	高麗菜炒蛋(素)	日式筑前煮(素)
鮑菇燴櫛瓜	豆薯什錦(素)	芋泥包	肉燥銀芽(素)	金茸蒲瓜(素)
奶油白菜(素)	空心菜(素)	青江菜(素)	深色有機蔬菜(素)	小白菜(素)
黃瓜香菇湯	海芽豆腐湯(素)	玉米濃湯(素)	酸辣湯(素)	紫米風暴(素)
	高鈣保久乳		堅果包	海苔包
熱量: 760.7 脂肪: 25.5 醣類: 100.5 蛋白質: 32.3	熱量: 787.6 脂肪: 26 醣類: 105 蛋白質: 33.4	熱量: 755.5 脂肪: 25.5 醣類: 99.5 蛋白質: 32	熱量: 741.4 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 31.1	熱量: 826.2 脂肪: 25 醣類: 116.5 蛋白質: 33.8
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
小米飯	蕎麥飯	玉米火腿拌飯	糙米飯	紫米飯
匈牙利燉菜(素)	沙茶黑豆干(素)	鮮蔬蘭花干(素)	麻油麵腸(素)	酸菜凍豆腐(素)
麻婆豆腐(素)	黃瓜鮮菇(素)	什錦滷味(素)	香菇蒸蛋(素)	鮮筍炒蛋(素)
寬粉煲(素)	馬鈴薯炒蛋(素)	絲瓜麵線(素)	海根雪蓮子(素)	蠔油冬瓜(素)
油菜(素)	小白菜(素)	空心菜(素)	深色有機蔬菜(素)	蚵仔白菜(素)
金針蘿蔔湯(素)	榨菜粉絲湯(素)	鮮筍湯(素)	豆腐珍菇湯(素)	羅宋湯(素)
	奶酥麵包		堅果包	蔬果汁
熱量: 789.5 脂肪: 25.5 醣類: 107 蛋白質: 33	熱量: 755.5 脂肪: 25.5 醣類: 99.5 蛋白質: 32	熱量: 807.3 脂肪: 26.5 醣類: 107.5 蛋白質: 34.7	熱量: 792.9 脂肪: 26.5 醣類: 104.5 蛋白質: 34.1	熱量: 808.9 脂肪: 28.5 醣類: 101.5 蛋白質: 36.6
6月30日	月	月	月	月
麥片飯				
醬燒香菇豆腐(素)				
絲瓜蒸蛋(素)				
鮮筍炒菇(素)				
深色有機蔬菜(素)				
地瓜濃湯(素)				
熱量: 757.8 脂肪: 25 醣類: 101.5 蛋白質: 31.7	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0

★菜色食材中如含有花生、腰果、芝麻、牛奶、雞蛋、鵝蛋、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：