

彰化成功高中-玉美菜單8-9月份(素)

菜單設計者: 林秉豪

8月26日		8月27日		8月28日		8月29日		8月30日	
熱量: 761	脂肪: 26.5	熱量: 824	脂肪: 26	熱量: 746	脂肪: 27	熱量: 798	脂肪: 26.5	熱量: 791	脂肪: 26.5
醣類: 97.5	蛋白質: 33.1	醣類: 113	蛋白質: 34.6	醣類: 98	蛋白質: 30.2	醣類: 104	蛋白質: 34.8	醣類: 104	蛋白質: 34.1
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日					
地瓜飯	糙米飯	素食炒飯	小米飯	大麥仁飯					
芝麻蠔油豆腸	鐵板豆包	義式油腐	糖醋炸蛋	豉汁凍豆腐					
白菜滷	皮絲竹筍	醬爆杏鮑菇	小瓜干片	洋芋炒蛋					
海根千絲	香菇蒸蛋	奶皇包	紅燒豆腐	螞蟻上樹					
油菜	青江菜	蚵仔白菜	有機蔬菜	炒福山萬苣					
關東煮	蒲瓜湯	海芽蛋花湯	南瓜濃湯	薑絲冬瓜湯					
履歷豆奶		草莓麵包		麥片飯		蒙古炒干片		咖哩什錦	
熱量: 774	脂肪: 25	熱量: 714	脂肪: 26.5	熱量: 749	脂肪: 28.5	熱量: 690	脂肪: 25.5	熱量: 720	脂肪: 25.5
醣類: 105	蛋白質: 32	醣類: 87	蛋白質: 31.8	醣類: 88	蛋白質: 35	醣類: 82.5	蛋白質: 32.5	醣類: 91.5	蛋白質: 31.1
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日					
五穀米飯	蕎麥飯	鮮蔬鐵板麵	糙米飯	麥片飯					
梅干豆腐	橙汁豆腸	茄汁烤麩	孜然豆包	蒙古炒干片					
古早味蒸蛋	哨子豆腐	古早味滷味	大瓜鮮味	咖哩什錦					
毛豆腰果	金菇三絲	銀絲卷	蓮子四色	台式滷蛋					
小白菜	油菜	高麗菜	有機蔬菜	空心菜					
大滷湯	豆薯蛋花湯	絲瓜鮮菇湯	白菜素肚湯	味噌蔬菜湯					
保久乳		海苔包		堅果包(褐)		堅果包(褐)		堅果包(褐)	
熱量: 709	脂肪: 26.5	熱量: 789	脂肪: 26.5	熱量: 743	脂肪: 25	熱量: 743	脂肪: 25	熱量: 801	脂肪: 26
醣類: 86	蛋白質: 31.7	醣類: 104	蛋白質: 34	醣類: 98	蛋白質: 25	醣類: 108	蛋白質: 32.4	醣類: 108	蛋白質: 33.8
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日					
糙米飯		古早味油飯	小米飯	蕎麥飯					
紅燒豆包		滷味黑千	海苔油腐	廟口豆腐					
洋芋炒干絲		雜糧饅頭	酸菜拌滷味	絲瓜鮮菇					
大瓜鮮燴		回鍋干片	炒鮮蔬	麻婆豆腐					
福山萬苣		青江菜	有機蔬菜	小白菜					
海菜蛋花湯		豆薯金菇湯	清燉冬瓜湯	鮮筍湯					
小象麵包		履歷豆漿(補助)		100%蔬果汁		100%蔬果汁		100%蔬果汁	
熱量: 818	脂肪: 26.5	熱量: 824	脂肪: 26	熱量: 769	脂肪: 25	熱量: 789	脂肪: 25	熱量: 776	脂肪: 25.5
醣類: 110	蛋白質: 34.8	醣類: 113	蛋白質: 34.6	醣類: 104	蛋白質: 31.9	醣類: 109	蛋白質: 32.6	醣類: 104	蛋白質: 32.7
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日					
燕麥飯	小米飯	什錦炒麵	蕎麥飯	糙米飯					
蜜汁油腐	味噌燒烤麩	黑胡椒豆包	五味嫩油	京醬豆包絲					
焗烤南瓜	腰果玉米	紅藜麥饅頭	毛豆玉米	古早味蒸蛋					
紅燒炒蛋	什錦寬粉	筍絲干絲	冬瓜燴炒	鮮炒蒲瓜					
高麗菜	蚵仔白菜	空心菜	有機蔬菜	福山萬苣					
田園濃湯	豆腐湯	玉米油腐湯	三絲湯	鮮菇湯					
履歷豆奶		海苔包		海苔包		海苔包		海苔包	
熱量: 852	脂肪: 27	熱量: 824	脂肪: 26	熱量: 746	脂肪: 27	熱量: 798	脂肪: 26.5	熱量: 791	脂肪: 26.5
醣類: 116	蛋白質: 36.3	醣類: 113	蛋白質: 34.6	醣類: 98	蛋白質: 30.2	醣類: 104	蛋白質: 34.8	醣類: 104	蛋白質: 34.1
9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日					
小米飯									
銀蘿豆輪									
鮮菇炒蛋									
蔬菜豆腐堡									
油菜									
海帶珍菇湯									
熱量: 761	脂肪: 26.5	熱量: 824	脂肪: 26	熱量: 746	脂肪: 27	熱量: 798	脂肪: 26.5	熱量: 791	脂肪: 26.5
醣類: 97.5	蛋白質: 33.1	醣類: 113	蛋白質: 34.6	醣類: 98	蛋白質: 30.2	醣類: 104	蛋白質: 34.8	醣類: 104	蛋白質: 34.1

★菜色食材中如含有蝦仁、蝦米、蝦皮、魚、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，午餐食材明細公佈於附件，有食物過敏者請留意食用。