

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
				燕麥飯
				黑胡椒烤魷
				包白金針菇
				田園四色
				油菜
				什錦鮮羹湯
				堅果包(褐)
熱量: 脂肪: 醣類:	熱量: 脂肪: 醣類:	熱量: 脂肪: 醣類:	熱量: 脂肪: 醣類:	熱量: 708 脂肪: 27.5 醣類: 82.5 蛋白: 32.5
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
海根干絲	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	炒福山萵苣
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	
熱量: 774 脂肪: 25 醣類: 105 蛋白: 32	熱量: 714 脂肪: 26.5 醣類: 87 蛋白: 31.8	熱量: 749 脂肪: 28.5 醣類: 88 蛋白: 35	熱量: 690 脂肪: 25.5 醣類: 82.5 蛋白: 32.5	熱量: 720 脂肪: 25.5 醣類: 91.5 蛋白: 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	茄汁烤魷	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)	
熱量: 709 脂肪: 26.5 醣類: 86 蛋白: 31.7	熱量: 789 脂肪: 26.5 醣類: 104 蛋白: 34	熱量: 743 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白: 25	熱量: 743 脂肪: 25 醣類: 108 蛋白: 32.4	熱量: 801 脂肪: 26 醣類: 108 蛋白: 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		滷味黑干	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
福山萵苣		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	
熱量: 818 脂肪: 26.5 醣類: 110 蛋白: 34.8	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白:	熱量: 769 脂肪: 25 醣類: 104 蛋白: 31.9	熱量: 789 脂肪: 25 醣類: 109 蛋白: 32.6	熱量: 776 脂肪: 25.5 醣類: 104 蛋白: 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	味噌燒烤魷	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	福山萵苣
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	
熱量: 852 脂肪: 27 醣類: 116 蛋白: 36.3	熱量: 824 脂肪: 26 醣類: 113 蛋白: 34.6	熱量: 746 脂肪: 27 醣類: 98 蛋白: 30.2	熱量: 798 脂肪: 26.5 醣類: 104 蛋白: 34.8	熱量: 791 脂肪: 26.5 醣類: 104 蛋白: 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				
蔬菜豆腐煲				
油菜				
海帶珍菇湯				
熱量: 761 脂肪: 26.5 醣類: 97.5 蛋白: 33.1	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白:	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白:	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白:	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白:

★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，午餐食材明細公告於附件，有食物過敏者請留意食用。