



佳愛餐盒食品廠
♥ goodlove · carefood ♥

115 年 9 月廊子國中素食菜單

日期	9/7(一)	9/8(二)	9/9(三)	9/10(四)	9/11(五)
菜 色	胚芽飯 三杯小印干 豆瓣苦瓜 炸時蔬 青椒三色 枸杞高麗菜 季節時蔬	糙米飯 紅燒嫩腐 黃豆芽拌干絲 蔭瓜滷冬瓜 金菇海帶芽 開陽白菜 季節時蔬	素什錦炒麵 香滷大黑干 長豆炒杏鮑菇 蜜汁芝麻豆腸 饅頭 毛豆莢 季節時蔬	香 Q 白飯 豉香豆腐 素香白干絲 蒲瓜炒杏鮑菇 可樂餅 紅燒豆輪 季節時蔬	小米飯 五柳豆包絲 芹香炒豆干 玉米燒什錦 桂竹筍滷朴菜 素白帶魚 季節時蔬
熱 量	793.1 大卡	797.5 大卡	804.1 大卡	789.6 大卡	783.4 大卡
醣類	425.4 大卡	422.8 大卡	425.6 大卡	420.5 大卡	430.5 大卡
蛋白質	133.4 大卡	138.1 大卡	134.1 大卡	123.6 大卡	133.4 大卡
脂肪	229.2 大卡	229.4 大卡	244.4 大卡	219.2 大卡	229.2 大卡