

113年11月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1450 人

供應日數： 21 日

No.	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/乳製品	總熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	鈉(mg)
1	11月01日	五	米飯	雙芋燒雞	蜜汁油豆腐	紅蔘油菜	紫菜蛋花湯	波蜜100% 蔬果汁	861.1	33.2	24.9	125.2	179.7
2	11月04日	一	胚芽米飯	筍干車輪扣肉	木須炒年糕	炒青江菜	黃瓜魚丸湯	柳丁	866.0	32.4	26.9	123.7	291.1
3	11月05日	二	米飯	黑胡椒雞丁	綜合滷味	炒大陸妹	檸檬山粉圓甜湯		828.0	32.8	21.0	126.7	262.9
4	11月06日	三		咖哩豬肉燴飯	雞肉堡x1	韭菜豆芽	青菜豆腐湯	小蕃茄	882.3	34.6	25.5	128.0	398.8
5	11月07日	四	小米飯	打拋豬肉	西滷肉	炒青花菜	當歸雞湯		798.9	33.6	24.0	110.7	620.9
6	11月08日	五	米飯	油雞排x1	豆薯炒蛋	蔥香菜豆	玉米龍骨湯	福樂優酪乳	890.9	36.5	29.3	118.6	213.2
7	11月11日	一	糙米飯	柳葉魚x3	沙茶豆干	炒油菜	素羊肉蘿蔔湯	香蕉	889.8	33.8	24.5	134.7	183.7
8	11月12日	二	米飯	三杯雞	越瓜麵腸	炒高麗菜	味噌魚丸蛋花湯		799.1	41.0	23.6	102.7	757.0
9	11月13日	三		紅蔥絲炒肉麵	花枝排x1	蒜香毛豆莢	酸辣湯	橘子	854.0	34.7	27.5	118.2	708.1
10	11月14日	四	米飯	洋芋燒肉	客家蒸蛋	炒小白菜	冬瓜黑輪湯		805.3	32.7	25.1	109.0	303.5
11	11月15日	五	燕麥米飯	辣子雞	肉絲如意芽	炒青江菜	紅豆西谷米甜湯	波蜜100% 水蜜桃汁	872.0	30.4	19.7	144.1	364.7
12	11月18日	一	米飯	義式蕃茄豬柳	油丁炒花菜	針菇白菜	玉米濃湯	百香果	882.2	32.8	25.9	129.4	272.1
13	11月19日	二	胚芽米飯	瓜仔雞	紅蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	愛玉綠豆仁甜湯		809.8	31.4	20.6	124.4	782.4
14	11月20日	三	米飯	銀蘿燒肉	海茸炒肉絲	炒高麗菜	雙冬魚丸湯	香蕉	868.4	30.8	24.0	133.3	574.0
15	11月21日	四		香菇肉粳麵	滷炸雞腿x1	蠔油芥蘭菜			821.5	36.1	22.9	116.9	845.5
16	11月22日	五	五穀米飯	豆乳雞	螞蟻上樹	柴魚小白菜	海芽大骨湯	光泉保久豆漿	870.3	35.5	26.5	121.3	888.3
17	11月25日	一	米飯	虱目魚排x1	麻油黑豆干	炒青江菜	羅宋湯	蘋果	864.1	32.5	22.9	132.5	576.2
18	11月26日	二	糙米飯	什錦炒肉片	滷海帶結烤麩	蔥香扁蒲	綠豆甜湯		826.1	31.7	18.6	132.1	356.4
19	11月27日	三	油飯	(赤肉絲, 蝦肉)	滷蛋x1	炒青花菜	榨菜肉絲湯	橘子	861.6	31.3	26.3	125.2	693.7
20	11月28日	四	米飯	照燒雞丁	蛋酥滷白菜	炒油菜	南瓜濃湯		827.4	33.8	26.3	113.5	256.3
21	11月29日	五	薏仁米飯	蔞瓜蒸肉	椒鹽甜不辣	炒高麗菜	薑絲冬瓜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	873.0	33.3	23.9	130.0	918.3

備註 1.水果及蔬菜按季節性調整。

2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜，另行通知。

* 菜單底線記號「~~~~~」為食材含有花生、甲殼類，會過敏學生請避免食用。

* 本校午餐供應皆採國產豬肉。

113年11月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 21 日

No.	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯	水果/乳製品	總熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	鈉(mg)
1	11月01日	五	米飯	素香辣小雞腿x2	蜜汁油豆腐	紅燒茹素	炒油菜	薑絲紫菜湯	波蜜100% 蔬果汁	873.7	29.8	25.4	131.5	506.8
2	11月04日	一	胚芽米飯	麻油炒素肚	木須炒年糕	油燜筍干	炒青江菜	黃瓜素丸湯	柳丁	845.1	29.1	22.1	134.9	675.6
3	11月05日	二	米飯	砂鍋凍豆腐	鮮菇毛豆	滷海帶結	炒大陸妹	檸檬山粉圓甜湯		824.5	31.0	19.4	132.9	510.3
4	11月06日	三		咖哩素炒麵飯	滷豆包x1	素炒燥豆芽菜		青菜豆腐湯	小蕃茄	861.2	34.0	25.7	123.1	339.5
5	11月07日	四	小米飯	打拋干丁	白菜燒素丸	椰香山藥卷x1	炒青花菜	當歸雞線素丸湯		807.1	32.4	21.0	122.2	640.2
6	11月08日	五	米飯	香椿百頁豆腐	豆薯炒蛋	鳳梨豆豉1耳	炒菜豆	玉米湯	福樂優酪乳	863.3	32.1	23.6	129.1	188.3
7	11月11日	一	糙米飯	素雞腿x1	素少茶豆干丁	豆醬茄子	炒油菜	四神蘿蔔湯	香蕉	856.6	29.3	23.7	134.4	258.0
8	11月12日	二	米飯	三杯素雞	越瓜麵腸	素蚵仔酥x5	炒高麗菜	竹筴紫菜湯		823.4	32.0	25.3	116.8	692.5
9	11月13日	三		素炒刀削麵	素豪由獅子頭x1	黑胡椒毛豆莢		素酸辣湯	橘子	855.8	37.7	21.9	128.3	744.1
10	11月14日	四	米飯	成都黑豆干	客家蒸蛋	炒牛蒡	炒小白菜	冬瓜素炸絲湯		819.2	30.6	27.8	110.4	728.5
11	11月15日	五	燕麥米飯	五彩干絲	素肉黃豆芽	蘭花干小黃瓜	炒青江菜	紅豆西谷米甜湯	波蜜100% 水蜜桃汁	898.4	29.6	20.4	150.8	316.2
12	11月18日	一	米飯	素鱈排x1	油丁炒花菜	雪菜毛豆	針菇白菜	玉米濃湯	百香果	869.9	31.4	28.1	124.4	244.0
13	11月19日	二	胚芽米飯	瓜仔豆腐	紅蘿蔔炒蛋	金針木耳素肚	炒大陸妹	愛玉綠豆仁甜湯		818.4	27.1	22.0	128.1	635.9
14	11月20日	三	米飯	酸甜素雞	海茸炒豆干	雙色花椰菜	炒高麗菜	雙冬素丸湯	香蕉	868.3	31.3	19.4	145.1	665.9
15	11月21日	四		香菇素炒麵	(金針菇, 桶筍)	乾燒麵腸	薑絲芥蘭菜			805.6	34.3	17.7	127.5	599.4
16	11月22日	五	五穀米飯	滷豆枝	素螞蟻上樹	滷大油腐x1	炒小白菜	針菇海芽湯	光泉保久豆漿	871.1	29.3	28.3	124.0	463.1
17	11月25日	一	米飯	素土魷魚片x1	焦糖滷黑豆干	九塔茄子	彩椒豆芽菜	素羅宋湯	蘋果	880.5	29.9	21.0	145.0	431.5
18	11月26日	二	糙米飯	什錦烤麩	綜合滷味	雙色木耳	炒扁蒲	綠豆甜湯		824.7	30.4	18.3	137.1	79.6
19	11月27日	三		素油飯	滷蛋x1	炒青花菜		酸菜素鴨湯	橘子	848.0	26.7	21.5	137.7	548.7
20	11月28日	四	米飯	照燒百頁豆腐	素滷白菜	蒟蒻小黃瓜	炒油菜	素南瓜濃湯		821.0	28.1	23.0	125.9	397.6
21	11月29日	五	薏仁米飯	蔞瓜蒸板豆腐	菇菇蘭花干	炒四色	炒高麗菜	枸杞冬瓜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	868.7	27.9	24.3	134.6	403.3

- 備註
- 1.水果及蔬菜按季節性調整。
 - 2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜，另行通知。
- * 菜單底線記號「~~~~~」為食材含有花生，會過敏學生請避免食用。