

113年10月份

新莊高中

午餐食譜

第一頁

供應人數： 1450 人

供應日數： 22 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	10月01日	二	糙米飯	三杯鮮菇雞	花見蒸蛋	炒空心菜	紅豆麥片甜湯		817.8	34.1	19.9	124.8	248.7
2	10月02日	三	炸醬麵	(赤絞肉·蝦米)	花枝丸x2	黑胡椒毛豆莢	扁蒲龍骨湯	香蕉	866.9	39.5	32.4	108.4	1,096.0
3	10月03日	四	米飯	豬肉壽喜燒	蜜汁油豆腐	炒油菜	當歸雞湯		804.6	35.7	24.3	108.7	296.4
4	10月04日	五	薏仁米飯	香酥三節翅x1	滷什錦	炒青花菜	酸辣湯	光泉保久豆漿	877.9	37.9	26.9	120.4	709.0
5	10月07日	一	胚芽米飯	柳葉魚x3	毛豆麵筋	炒高麗菜	玉米蛋花湯	葡萄	879.9	31.9	28.4	124.1	125.4
6	10月08日	二	米飯	筍燜雞	螞蟻上樹	紅蔘青江菜	綠豆甜湯		829.3	30.9	17.3	137.1	236.2
7	10月09日	三		紅燒豬肉燴飯	滷蛋x1	如意芽	海芽大骨湯	百香果	869.1	34.9	28.9	117.6	431.8
8	10月11日	五	紅豆紫米飯	鐵路大排x1	滷香油腐	薑絲小白菜	肉羹清湯	波蜜100% 蔬果汁	855.2	36.6	24.0	122.3	472.2
9	10月14日	一	糙米飯	沙茶雞丁	韭菜炒甜不辣	炒油菜	味噌豆腐蛋花湯	香蕉	882.4	34.0	22.3	136.8	869.1
10	10月15日	二	米飯	豆豉蒸排骨	九塔豆干	炒大陸妹	紅豆粥甜湯		816.8	33.0	21.1	122.8	456.7
11	10月16日	三	米飯	起司炒雞丁	紅燒獅子頭x1	韭菜豆芽	雙冬魚丸湯	蘋果	864.5	32.5	22.6	133.5	526.7
12	10月17日	四		炒烏龍麵	麥克雞塊x3	炒青花菜	黃瓜龍骨湯		820.8	31.9	25.6	115.3	1,220.7
13	10月18日	五	小米飯	羅勒豬柳	肉末木須蛋	炒高麗菜	紫菜針菇湯	福樂優酪乳	885.8	36.8	29.1	117.1	235.9
14	10月21日	一	米飯	鹽酥魚丁什錦	素三寶	炒青江菜	羅宋湯	柳丁	880.8	31.9	25.1	133.5	281.0
15	10月22日	二	胚芽米飯	麻油雞	紹子豆腐	炒小白菜	南瓜龍骨湯		806.4	36.0	21.5	116.4	388.6
16	10月23日	三	米飯	迷迭香燉肉	黑輪炒鮮蔬	炒大陸妹	金針大骨湯	香蕉	874.8	31.5	21.7	139.4	522.7
17	10月24日	四		皮蛋瘦肉粥	雞肉堡x1	奶黃包x1	鐵板絲豆芽菜		796.6	32.9	27.5	103.5	565.9
18	10月25日	五	燕麥米飯	豆豉雞丁	海茸炒肉絲	炒油菜	芋圓仙草甜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	882.2	33.4	22.2	137.0	871.0
19	10月28日	一	糙米飯	銀蘿燒肉	泡菜炒豆包	薑絲芥蘭菜	玉米濃湯	百香果	858.9	34.5	24.9	124.2	390.0
20	10月29日	二	米飯	滷炸雞腿x1	肉末蒸蛋	炒高麗菜	麥香QQ甜湯		823.7	30.4	20.9	127.3	162.3
21	10月30日	三		什錦海鮮炒麵	虱目魚排x1	炒小黃瓜	香菇雞湯	橘子	876.9	34.8	29.1	120.1	1186.1

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。

* 10/10國慶日放假不用餐。

* 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。