

113年10月份 新莊高中~素食 午餐食譜

第一頁

供應人數： 50 人

供應日數： 22 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	10月01日	二	糙米飯	三杯鮮菇東豆腐	素蟹絲蒸蛋	滷海帶結	炒空心菜	紅豆麥片甜湯		826.0	30.8	19.9	130.7	544.8
2	10月02日	三		素炸醬麵	乾燒麵腸	黑胡椒毛豆莢		扁蒲蔬菜湯	香蕉	863.2	45.6	25.5	118.4	1,062.4
3	10月03日	四	米飯	素雞腿x1	蜜汁油豆腐	田園五彩丁	炒油菜	當歸燻線素肉湯		803.6	27.1	24.8	117.3	375.7
4	10月04日	五	薏仁米飯	五彩干絲	滷什錦	炸茄餅	炒青花菜	素酸辣湯	光泉保久豆漿	884.4	35.4	25.2	129.8	481.7
5	10月07日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	毛豆麵筋	五香炒炒	炒高麗菜	玉米湯	葡萄	870.1	29.0	27.4	127.8	455.9
6	10月08日	二	米飯	朴子豆包x1	杏鮑菇滷百頁結	素滷白菜	紅蔘青江菜	綠豆甜湯		817.8	36.0	15.5	134.1	198.9
7	10月09日	三		紅燒素炒餛飩	滷蛋x1	黑干如意芽	紅燒素炒餛飩	薑絲海芽湯	百香果	857.9	32.8	26.7	122.7	297.2
8	10月11日	五	紅豆紫米飯	燒芝麻豆腸	滷香油腐	蘭花干小黃瓜	薑絲小白菜	素肉羹清湯	波蜜100% 蔬果汁	854.0	38.1	24.1	121.0	240.9
9	10月14日	一	糙米飯	沙茶素肚	素干貝柱x1	鮮菇毛豆	炒油菜	味噌湯	香蕉	873.8	34.3	20.6	139.7	727.1
10	10月15日	二	米飯	素鹽酥雞	九塔豆干	鳳梨豆豉1耳	炒大陸妹	紅豆粉粿甜湯		813.1	28.8	17.6	135.7	150.3
11	10月16日	三	米飯	香椿百頁豆腐	紅燒素獅子頭x1	竹筴蒲瓜	三絲豆芽菜	雙冬素丸湯	蘋果	875.6	32.8	21.6	138.8	527.9
12	10月17日	四		炒烏龍麵	綜合滷味	炒青花菜		黃瓜針菇湯		809.6	30.8	24.5	115.0	1,035.6
13	10月18日	五	小米飯	素鱈排x1	木須炒蛋	豆醬茄子	炒高麗菜	薑絲紫菜湯	福樂優酪乳	882.3	31.7	28.7	123.6	261.6
14	10月21日	一	米飯	雙芋豆腐	素甜不辣什錦	油燜筍干	炒青江菜	素羅宋湯	柳丁	854.5	27.2	23.8	135.1	423.8
15	10月22日	二	胚芽米飯	麻油素雞	菜豆炒豆干	素八寶見x1	炒小白菜	南瓜鮮菇湯		815.1	30.3	26.0	115.0	414.4
16	10月23日	三	米飯	成都黑豆干	炒三丁	雙色花椰菜	炒大陸妹	竹筴金針湯	香蕉	877.3	30.2	22.0	142.6	303.3
17	10月24日	四		什錦泡飯	梅粉百頁豆腐	奶黃包x1	素鐵板豆芽菜			804.9	28.6	27.6	110.8	532.6
18	10月25日	五	燕麥米飯	泰式檸檬豆包x1	塔香腐竹滷冬瓜	香菇白菜	炒油菜	芋圓仙草甜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	887.9	27.3	21.4	147.9	251.9
19	10月28日	一	糙米飯	泡菜烤麩	滷豆干丁	炒牛蒡	薑絲芥蘭菜	玉米濃湯	百香果	851.1	35.7	23.2	128.8	628.4
20	10月29日	二	米飯	蔭瓜蒸板豆腐	青椒炒素肚	素肉黃豆芽	炒高麗菜	麥香QQ甜湯		826.7	27.0	18.1	139.5	400.6
21	10月30日	三		素什錦炒麵	香醃鮮蔬豆包	炒小黃瓜		當歸銀蘿湯	橘子	872.3	30.8	26.5	131.2	888.0

- 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，會過敏學生請避免食用。