

113年8~9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	08月30日	五	米飯	紅糟雞	油丁炒花菜	蒜香高麗菜	黃豆芽龍骨湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	857.3	34.3	25.1	123.5	261.0
2	09月02日	一	米飯	金錢燒肉	三色魚丸	炒油菜	針菇海芽湯	葡萄	854.2	32.6	27.6	119.0	302.4
3	09月03日	二	芝麻米飯	椒麻雞	紅蘿蔔炒蛋	炒菜豆	紅豆粉角甜湯		811.4	31.0	21.2	123.4	240.1
4	09月04日	三	米飯	咖哩肉	丁香豆干	炒青花菜	金針大骨湯	香蕉	886.8	38.8	22.4	133.5	459.4
5	09月05日	四		什錦炒麵	雞肉堡x1	韭菜豆芽	四神龍骨湯		803.7	31.6	24.0	114.7	1,102.7
6	09月06日	五	糙米飯	九層塔燒雞	木須炒年糕	炒空心菜	素羊肉蘿蔔湯	光泉保久豆漿	868.5	38.7	26.2	118.0	314.1
7	09月09日	一	米飯	七味香酥魚丁	白菜滷	沙茶油菜	豆薯蛋花湯	香吉士	868.5	35.7	24.8	125.1	152.4
8	09月10日	二	胚芽米飯	梅子燒肉	珍珠丸子x2	炒青江菜	檸檬愛玉甜湯		823.3	30.3	15.8	137.7	557.9
9	09月11日	三	米飯	焦糖滷雞排x1	洋蔥炒蛋	炒高麗菜	味噌湯	龍眼	876.5	33.3	23.6	131.9	468.5
10	09月12日	四	竹筍稀飯	(肉絲、蝦米等)	滷豆干丁	肉包x1	炒青花菜		799.1	32.6	26.2	108.3	282.9
11	09月13日	五	麥片米飯	日式馬鈴薯燉肉	肉片燴黃瓜	薑絲小白菜	玉米龍骨湯	波蜜100% 蔬果汁	879.8	31.5	24.9	130.6	209.2
12	09月16日	一	米飯	三杯翅小腿x2	海苔香酥麵腸	炒空心菜	紫菜蛋花湯	文旦	860.1	38.5	25.4	119.1	105.3
13	09月18日	三	米飯	泡菜炒肉片	魚香蒸蛋	炒油菜	鄉村濃湯	蘋果	859.4	33.7	24.9	124.7	536.4
14	09月19日	四		雞絲肉飯	魷魚排x1	香菇扁蒲	味噌海芽蛋花湯		817.1	32.1	24.1	118.2	776.6
15	09月20日	五	紫米飯	蜜汁雞	肉絲如意芽	柴魚青江菜	榨菜肉絲湯	福樂優酪乳	881.7	37.5	25.4	125.2	708.9
16	09月23日	一	米飯	砂鍋魚丁	竹筍炒蛋	炒小白菜	南瓜濃湯	百香果	866.9	33.2	26.8	124.1	360.3
17	09月24日	二	燕麥米飯	蔥油雞	什錦雜菜寬粉	炒高麗菜	綠豆銀耳甜湯		821.4	33.4	20.1	126.6	151.3
18	09月25日	三		義大利肉醬麵	麥克雞塊x3	炒青花菜	肉骨茶湯	香蕉	863.8	34.3	28.8	121.9	644.3
19	09月26日	四	米飯	麻醬肉片	炸蛋燴白菜x1	炒菜豆	香菇雞湯		815.4	34.9	28.1	104.1	151.2
20	09月27日	五	小米飯	鹽酥拼盤	肉丁燒蘿蔔	彩椒豆芽菜	豆薯龍骨湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	861.9	35.5	24.8	125.6	353.7
21	09月30日	一	米飯	蒜茸肉排x1	雙蔥炒豆干	炒青江菜	羅宋湯	百香果	854.5	35.5	29.6	110.7	232.1

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。

* 9/17 中秋節放假不用餐。

* 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。