

113年8~9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	08月30日	五	米飯	紅糟麵腸	油丁炒花菜	麻辣金絲	炒高麗菜	冬瓜素丸湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	870.0	36.3	22.2	133.1	260.7
2	09月02日	一	米飯	麻油炒素肚	三色毛豆	椰香山藥卷x1	炒油菜	針菇海芽湯	葡萄	866.9	30.9	20.3	142.9	460.2
3	09月03日	二	芝麻米飯	紅燒烤麩	紅蘿蔔炒蛋	素八寶見x1	炒菜豆	紅豆粉角甜湯		816.7	29.6	21.7	129.6	280.3
4	09月04日	三	米飯	咖哩素雞	杏鮑菇滷豆腐	高麗菜封	炒青花菜	竹筴金針湯	香蕉	859.0	30.7	16.8	149.5	312.5
5	09月05日	四		素什錦炒麵	素鱈排x1	冬瓜封		四神素肉湯		823.5	28.7	28.3	111.7	1,033.9
6	09月06日	五	糙米飯	香椿百頁豆腐	木須炒年糕	蒟蒻海茸	炒空心菜	蘿蔔素丸湯	光泉保久豆漿	864.0	32.0	24.7	128.0	655.7
7	09月09日	一	米飯	素雞腿x1	白菜滷	鮮菇毛豆	素沙茶油菜	紅棗豆薯湯	香吉士	875.9	31.1	24.9	133.1	218.2
8	09月10日	二	胚芽米飯	滷豆枝	雪菜豆干	鳳梨豆豉耳	炒青江菜	檸檬愛玉甜湯		811.0	28.5	24.1	119.6	121.4
9	09月11日	三	米飯	成都黑豆干	菜脯炒蛋	朴子燒冬瓜	炒高麗菜	味噌湯	龍眼	866.4	30.7	25.3	128.0	686.8
10	09月12日	四		素竹筍稀飯	香酒釀蔬豆包	菜包x1	炒青花菜			811.6	33.0	22.2	124.0	243.3
11	09月13日	五	麥片米飯	日式羊蹄凍豆腐	菇菇蘭花干	素干貝柱x1	薑絲小白菜	玉米湯	波蜜100% 蔬果汁	866.2	28.0	25.4	131.4	248.3
12	09月16日	一	米飯	素香辣小雞腿x2	海苔香酥麵腸	滷海帶結	炒空心菜	竹筴紫菜湯	文旦	853.7	34.1	21.2	132.3	810.5
13	09月18日	三	米飯	泡菜烤麩	素肉燥蒸蛋	炒牛蒡	炒油菜	素鄉村濃湯	蘋果	853.5	30.8	21.8	137.4	654.9
14	09月19日	四		什錦素炒飯	九塔豆干	炒扁蒲		瓜仔素雞湯		817.4	29.8	22.7	122.7	667.5
15	09月20日	五	紫米飯	燒芝麻豆腸	素肉黃豆芽	咖哩花菜	炒青江菜	榨菜素麵絲湯	福樂優酪乳	869.9	40.9	24.9	121.3	820.0
16	09月23日	一	米飯	砂鍋凍豆腐	竹筍炒蛋	滷海帶串x1	炒小白菜	素南瓜濃湯	百香果	883.7	32.1	26.3	131.1	487.6
17	09月24日	二	燕麥米飯	五彩干絲	茄汁素獅子頭x1	香菇小黃瓜	炒高麗菜	綠豆銀耳甜湯		832.4	30.4	20.0	132.9	417.1
18	09月25日	三		素義大利肉醬麵	素肉燥滷豆包x1	炒青花菜		素酸辣湯	香蕉	862.0	33.9	31.1	116.3	683.7
19	09月26日	四	米飯	照燒百頁豆腐	炸蛋滷白菜x1	紅燒蘿蔔	炒菜豆	素冬菜鴨湯		822.8	32.5	23.6	119.9	617.0
20	09月27日	五	小米飯	素鹽酥雞	蠔油素肚	素蚵仔酥x5	彩椒豆芽菜	豆薯素肉湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	870.4	27.8	22.0	140.8	598.9
21	09月30日	一	米飯	香酥牛蒡	素沙茶豆干丁	炒脆筍	炒青江菜	素羅宋湯	百香果	844.8	31.1	21.9	133.1	226.0

- 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。
- * 9/17 中秋節放假不用餐。
- * 菜單底線記號「~~~~~」為食材含有花生，會過敏學生請避免食用。