

112年8~9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： 23 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	三	米飯	紅燒烤麩	滷豆干丁	麻辣金絲	炒空心菜	味噌湯	香吉士	860.3	39.7	22.4	128.5	548.0
2	08月31日	四	薏仁米飯	豆乳素肉	素八寶見x1	茼蒿海茸	炒高麗菜	玉米濃湯		819.8	30.2	24.1	120.3	1,086.3
3	09月01日	五	米飯	壽喜燒東豆腐	麻筍炒豆包	炸茄餅	朴子燒冬瓜	素冬菜鴨湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	857.9	29.6	20.5	139.0	528.2
4	09月04日	一	米飯	椒鹽素魚片x1	杏鮑麵筋	五香炒炒	炒莧菜	素羅宋湯	龍眼	868.1	29.8	28.2	125.9	512.1
5	09月05日	二	胚芽米飯	香椿百頁豆腐	鮮菇毛豆	滷雙色木耳	香菇扁蒲	檸檬愛玉甜湯		817.5	28.6	20.1	131.2	51.6
6	09月06日	三		素義大利肉醬麵	素鰻排x1	炒青花菜		馬鈴薯濃湯	香蕉	861.5	29.6	29.3	125.7	645.7
7	09月07日	四	小米飯	子薑麵腸	花生豆干	滷海帶串x1	三絲豆芽菜	豆薯素肉湯		799.6	39.4	22.5	110.2	386.4
8	09月08日	五	米飯	素雞腿x1	羅漢大齋	川耳炒筍片	炒空心菜	四神蘿蔔湯	福樂優酪乳	869.6	27.7	24.5	134.6	246.7
9	09月11日	一	米飯	素蠔油海參	素咖哩豆腸	素干貝柱x1	香菇高麗菜	黃瓜針菇湯	香吉士	854.2	30.3	22.1	133.4	379.0
10	09月12日	二	糙米飯	泰式豆包x1	素肉如意芽	蘭花干小黃瓜	炒油菜	紅豆粉粿甜湯		817.2	32.4	18.7	131.4	173.4
11	09月13日	三		青醬炒飯	焦糖滷豆干	炒四季豆		酸菜豆皮湯	蘋果	864.5	27.2	22.9	138.7	643.5
12	09月14日	四	麥片米飯	沙茶素肚	越式寬粉	炒三丁	炒小白菜	味噌海芽豆腐湯		810.4	27.6	20.4	127.3	892.9
13	09月15日	五	米飯	三杯素雞	素蚵仔酥x5	素肉黃豆芽	炒青江菜	冬瓜素丸湯	波蜜100%蔬果汁	867.5	31.3	24.8	130.9	420.6
14	09月18日	一	米飯	糖醋油豆腐	素蠔油獅子頭x1	素肉大黃瓜	炒高麗菜	竹筍紫菜湯	香蕉	888.2	31.6	21.6	144.8	430.2
15	09月19日	二	胚芽米飯	五彩干絲	油丁炒花菜	滷海帶結	炒油菜	綠豆甜湯		801.7	29.5	18.2	130.8	670.0
16	09月20日	三	米飯	照燒百頁豆腐	甘醇風味馬鈴薯	素蟹絲扁蒲	薑絲芥蘭菜	素關東煮湯	百香果	878.4	29.2	21.4	142.7	297.8
17	09月21日	四		素炒大刀削麵	素甜不辣什錦	黑胡椒毛豆莢		素酸辣湯		803.9	34.8	22.7	115.0	577.9
18	09月22日	五	紫米飯	枸杞燉素東豆腐	朴子豆包x1	金針木耳素肚	素鐵板豆芽菜	素冬菜冬粉湯	葡萄	850.1	35.6	22.0	128.8	418.8
19	09月23日	六	米飯	三色麵輪	香菇蒸蛋	針菇燴海芽	薑絲小白菜	玉米湯	義美鮮豆漿	870.3	32.6	25.6	125.7	299.9
20	09月25日	一	米飯	麻油鮮菇燻雞	素三寶	雪菜豆干	炒青江菜	素南瓜濃湯	文旦	870.2	36.5	24.5	133.5	313.3
21	09月26日	二	糙米飯	素鹽酥雞	素肉燥滷麵湯	九塔茄子	炒高麗菜	綜合甜湯		812.8	26.6	17.6	137.1	178.9

- 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。
- * 9/23 上課用餐；補 10/9 彈性放假。
- * 9/29 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。

112年8~9月份 新莊高中~素食 午餐食譜

第二頁

供應人數： 50 人

供應日數： 23 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)
22	09月27日	三		素少茶炒烏龍麵	青椒炒豆干	炒青花菜		素肉羹清湯	葡萄	854.9	30.7	22.4	132.9	1,246.0
23	09月28日	四	燕麥米飯	香酥牛蒡	豆包如意芽	枸杞毛豆	紅蔘油菜	當歸雞線素肉湯		803.0	30.6	19.8	129.6	258.2

- 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。
- * 9/23 上課用餐；補 10/9 彈性放假。
 - * 9/29 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。