

112年8~9月份

新莊高中

午餐食譜

第一頁

供應人數：1300 人

供應日數：23 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	三	米飯	紅燒肉	茄汁黑輪	炒空心菜	味噌湯	香吉士	869.9	33.5	22.5	129.9	796.4
2	08月31日	四	薏仁米飯	豆乳雞	酸菜豬血煲	炒高麗菜	玉米濃湯		818.9	31.5	23.8	118.6	981.8
3	09月01日	五	米飯	豬肉壽喜燒	彩椒豆干	朴子燒冬瓜	黃豆芽龍胃湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	864.6	36.9	24.5	122.6	245.3
4	09月04日	一	米飯	炸旗魚排x1	毛豆麵筋	蒜香莧菜	羅宋湯	龍眼	874.3	32.3	25.9	129.4	269.7
5	09月05日	二	胚芽米飯	蔥油雞	紅蘿蔔炒蛋	香菇扁蒲	檸檬愛玉甜湯		815.2	33.2	22.6	118.5	205.1
6	09月06日	三		義大利肉醬麵	花枝丸x2	炒青花菜	馬鈴薯濃湯	香蕉	885.8	33.2	29.6	126.8	836.8
7	09月07日	四	小米飯	海帶燒肉	花生香腸	韭菜豆芽	豆薯蛋花湯		828.6	36.3	28.7	105.3	439.7
8	09月08日	五	米飯	筍燜雞	羅漢大齋	肉燥空心菜	四神龍骨湯	福樂優酪乳	867.0	35.6	22.7	129.0	197.2
9	09月11日	一	米飯	打拋豬肉	咖哩豆腸	香菇高麗菜	素羊肉蘿蔔湯	香吉士	870.8	33.3	24.6	127.8	462.6
10	09月12日	二	糙米飯	蠔油雞排x1	榨菜肉絲	炒油菜	紅豆粥點湯		818.7	32.2	22.9	120.3	1,080.9
11	09月13日	三		肉絲蛋炒飯	鹽酥拼盤	炒四季豆	海芽大骨湯	蘋果	881.4	31.4	25.9	131.0	534.9
12	09月14日	四	麥片米飯	迷迭香燉肉	越式寬粉	豆皮小白菜	菜脯雞湯		812.8	31.6	22.8	118.9	675.4
13	09月15日	五	米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	炒青江菜	冬瓜魚丸湯	波蜜100% 蔬果汁	858.5	37.0	26.2	117.8	280.3
14	09月18日	一	米飯	糖醋魚丁	小黃瓜麵腸	沙茶高麗菜	紫菜蛋花湯	香蕉	861.2	34.0	20.4	137.9	214.9
15	09月19日	二	胚芽米飯	豆豉蒸排骨	油丁炒花菜	炒油菜	綠豆甜湯		826.4	32.4	20.9	126.7	423.0
16	09月20日	三	米飯	照燒雞丁	甘醇風味馬鈴薯	薑絲芥蘭菜	關東煮湯	百香果	858.3	36.5	21.0	130.3	292.1
17	09月21日	四		紅蔥絲炒肉麵	麥克雞塊x3	黑胡椒毛豆莢	酸辣湯		799.0	35.0	25.5	106.5	566.4
18	09月22日	五	紫米飯	蒜茸肉排x1	枸杞燉膳東豆腐	鐵板豆芽菜	瓜仔雞湯	葡萄	853.5	36.2	25.9	119.3	364.9
19	09月23日	六	米飯	金錢燒雞	泡菜炒蛋	薑絲小白菜	金針龍骨湯	義美鮮豆漿	860.9	37.2	28.8	112.1	186.8
20	09月25日	一	米飯	羅勒豬柳	毛豆拌豆干	炒青江菜	南瓜濃湯	文旦	878.3	35.3	24.2	130.0	126.2
21	09月26日	二	糙米飯	成都翅小腿x2	滷肉什錦	炒高麗菜	綜合甜湯		828.2	30.9	26.0	115.6	324.3

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、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。

112年8~9月份 新莊高中 午餐食譜

第二頁

供應人數： 1300 人

供應日數： 23 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)
22	09月27日	三		沙茶炒烏龍麵	雞肉堡x1	炒青花菜	肉羹清湯	葡萄	871.8	33.6	25.0	129.0	1,289.2
23	09月28日	四	燕麥米飯	甜不辣肉片	竹筍炒蛋	紅蔘油菜	當歸雞湯		816.3	35.1	27.1	106.4	581.2

- 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、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。