

113年5月份

新莊高中

午餐食譜

第一頁

供應人數： 1350 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	05月01日	三	米飯	梅子香酥雞	肉末玉米炒蛋	炒青花菜	冬菜冬粉湯	茂谷柑	882.2	32.5	23.0	136.8	277.6
2	05月02日	四	米飯	日式馬鈴薯嫩肉	滷香油腐	炒大陸妹	當歸燻雞湯		810.7	35.7	24.4	109.6	324.6
3	05月03日	五	薏仁米飯	鳳梨豆醬雞	滷肉什錦	蛋酥白菜	四神龍骨湯	波蜜100% 蔬果汁	854.5	35.5	22.2	127.5	301.0
4	05月06日	一	胚芽米飯	醬爆肉片	田園五彩丁	炒油菜	酸辣豆腐羹湯	香蕉	894.7	33.2	21.6	143.3	288.7
5	05月07日	二		油飯(蝦猴等)	滷蛋x1	蒜香毛豆莢	冬瓜黑輪湯		803.4	32.6	23.1	114.2	227.1
6	05月08日	三	米飯	豆乳雞	滷味小棒天	紅蔘青江菜	蟹肉翡翠湯	西洋梨	873.0	30.7	20.2	142.4	809.1
7	05月09日	四	芝麻米飯	打拋豬肉	鮮蔬炒豆包	薑絲小白菜	愛玉綠豆仁甜湯		811.5	32.2	21.1	124.2	421.5
8	05月10日	五	米飯	瓜仔雞	螞蟻上樹	炒莧菜	肉羹清湯	義美鮮豆漿	885.2	36.4	24.2	129.7	954.8
9	05月13日	一	糙米飯	鹽酥魚丁什錦	蕃茄燒油腐	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	蘋果	883.5	33.7	25.1	132.4	91.0
10	05月14日	二	米飯	菠蘿豬柳	香菇蒸蛋	炒油菜	紅豆粉粿甜湯		816.9	31.1	20.0	126.7	174.4
11	05月15日	三		雞絲肉飯	花枝排x1	蔥香扁蒲	關東煮湯	葡萄	873.2	35.7	23.3	129.9	472.3
12	05月16日	四	米飯	蔥油雞	甘醇風味馬鈴薯	炒青江菜	味噌魚丸蛋花湯		802.0	34.3	21.7	113.5	547.4
13	05月17日	五	燕麥米飯	豆豉蒸排骨	海苔甜不辣	炒大陸妹	南瓜雞湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	869.2	33.5	24.0	129.2	862.9
14	05月20日	一	胚芽米飯	起司炒雞丁	毛豆拌豆干	炒小白菜	玉米蛋花湯	香蕉	866.3	34.2	21.0	137.1	248.1
15	05月21日	二	米飯	海帶燒肉	洋蔥炒蛋	炒空心菜	綠豆粉粿甜湯		827.6	30.4	21.0	127.8	255.2
16	05月22日	三	米飯	三杯雞	春捲x1	韭菜豆芽	酸辣湯	小蕃茄	874.0	35.9	28.0	120.0	306.2
17	05月23日	四		炒烏龍麵	麥克雞塊x3	蒜香菜豆	黃瓜龍骨湯		821.7	30.9	25.5	116.4	1,461.1
18	05月24日	五	紫米飯	京醬肉片	客家小炒	炒油菜	金針大骨湯	波蜜100% 水蜜桃汁	872.9	34.1	23.7	128.7	468.3
19	05月27日	一	米飯	虱目魚排x1	紅燒麵筋	豆枝高麗菜	素羊肉蘿蔔湯	蘋果	876.8	30.5	26.9	128.9	536.5
20	05月28日	二	小米飯	成都子雞	油丁炒花菜	炒青江菜	仙草甜湯		823.7	35.3	23.5	117.0	337.0
21	05月29日	三		紅燒豬肉燴飯	珍珠丸子x2	如意芽	海芽大骨湯	土芒果	878.9	33.8	23.3	133.7	786.6

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。

* 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。

113年5月份 新莊高中 午餐食譜

第二頁

供應人數： 1350 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	05月30日	四	米飯	蒜味大排x1	羅漢大齋	枸杞小白菜	豆薯龍骨湯		816.4	32.7	24.0	116.1	544.3
23	05月31日	五	麥片米飯	筍燜雞	紅蘿蔔炒蛋	炒莧菜	芹菜魚丸湯	福樂優酪乳	858.2	37.2	26.5	117.2	380.1

- 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。
- * 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。

113年5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	05月01日	三	米飯	梅粉百頁豆腐	素肉玉米	辣炒脆筍	炒青花菜	素冬菜冬粉湯	茂谷柑	858.4	27.9	20.9	141.6	447.0
2	05月02日	四	米飯	日式拌燒豆腐	滷香油腐	素干貝柱x1	炒大陸妹	當歸麵線素肉湯		806.4	31.0	23.7	116.4	352.2
3	05月03日	五	薏仁米飯	鳳梨豆醬素雞	滷什錦	薑絲川耳	針菇白菜	四神素肉湯	波蜜100% 蔬果汁	871.2	33.8	18.4	142.5	342.3
4	05月06日	一	胚芽米飯	燒芝麻豆腸	田園五彩丁	高麗菜封	炒油菜	酸辣豆腐羹湯	香蕉	911.9	35.2	21.3	147.7	320.7
5	05月07日	二		素油飯	滷蛋x1	鹽味毛豆莢		冬瓜素肉湯		802.3	28.5	19.9	125.2	133.1
6	05月08日	三	米飯	麻油炒素肚	九塔豆干	炸茄餅	紅蔘青江菜	竹筴金針湯	西洋梨	889.9	35.8	25.7	130.9	427.0
7	05月09日	四	芝麻米飯	香菇素肉燥	鮮蔬炒豆包	蘭花干小黃瓜	薑絲小白菜	愛玉綠豆仁甜湯		829.6	29.3	22.2	129.0	232.8
8	05月10日	五	米飯	成都黑豆干	素螞蟻上樹	滷海帶串x1	炒莧菜	芹香蘿蔔湯	義美鮮豆漿	864.3	29.5	23.9	132.4	728.6
9	05月13日	一	糙米飯	鹽酥炸物	蕃茄燒油腐	素肉黃豆芽	炒高麗菜	薑絲紫菜湯	蘋果	866.9	33.1	25.6	128.8	96.9
10	05月14日	二	米飯	菠蘿雙拼	香菇蒸蛋	滷雙色木耳	炒油菜	紅豆粉粿甜湯		827.1	31.6	20.6	130.5	191.2
11	05月15日	三		什錦素炒飯	花生豆干	炒扁蒲		素關東煮湯	葡萄	860.0	28.7	26.2	129.0	487.4
12	05月16日	四	米飯	乾燒麵腸	甘醇風味馬鈴薯	香菇花椰菜	炒青江菜	味噌素丸湯		818.6	33.5	17.4	129.8	507.3
13	05月17日	五	燕麥米飯	杏鮑菇滷百頁結	素甜不辣什錦	豆豉南瓜	炒大陸妹	素肉羹清湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	859.6	28.1	18.6	146.3	529.0
14	05月20日	一	胚芽米飯	酸甜素雞	滷豆干丁	茼蒿青椒	炒小白菜	玉米湯	香蕉	867.8	33.6	19.5	142.1	250.6
15	05月21日	二	米飯	香椿百頁豆腐	滷海帶串x1	素八寶見x1	炒空心菜	綠豆粉角甜湯		817.0	30.5	20.2	130.1	377.1
16	05月22日	三	米飯	三杯素雞	白菜燒素丸	芹菜炒豆干	彩椒豆芽菜	素酸辣湯	小蕃茄	871.6	36.5	26.3	124.2	395.0
17	05月23日	四		炒烏龍麵	素豪由獅子頭x1	炒菜豆		黃瓜針菇湯		827.1	29.7	23.5	122.5	1,312.4
18	05月24日	五	紫米飯	京醬豆包	素客家小炒	素肉末茄子	炒油菜	金針豆薯湯	波蜜100% 水蜜桃汁	850.7	28.2	23.2	132.6	270.8
19	05月27日	一	米飯	素土魷魚片x1	筍香燻麵輪	五味冬瓜	豆枝高麗菜	蘿蔔味噌湯	蘋果	865.7	27.5	26.9	128.1	712.3
20	05月28日	二	小米飯	紅糟燒麵腸	油丁炒花菜	素肉海茸	炒青江菜	仙草甜湯		806.2	30.8	18.7	128.9	655.8
21	05月29日	三		紅燒素肉燻飯	素珍珠丸子x2	黑干如意芽		薑絲海芽湯	土芒果	897.2	28.1	23.6	144.3	325.6

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。
 * 菜單底線記號「~~~~~」為食材含有花生，會過敏學生請避免食用。

113年5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	05月30日	四	米飯	素鱈排x1	羅漢大齋	雪菜毛豆	枸杞小白菜	榨菜素絲湯		795.9	29.5	24.1	115.3	811.1
23	05月31日	五	麥片米飯	素鹽酥雞	紅蘿蔔炒蛋	滷大油腐x1	炒莧菜	青菜素丸湯	福樂優酪乳	861.9	31.4	23.3	131.9	615.7

- 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。
- * 菜單底線記號「~~~~~」為食材含有花生，會過敏學生請避免食用。