

112年10月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1300 人

供應日數： 20 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	10月02日	一	米飯	洽洽魚排x2	雙蔥炒豆干	炒空心菜	玉米蛋花湯	百香果	853.6	33.1	26.4	121.2	494.2
2	10月03日	二	胚芽米飯	鹽水雞腿x1	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	紅豆牛奶麥片甜湯		816.5	31.2	21.9	122.6	250.2
3	10月04日	三	南洋叻沙麵	(肉片,蝦米等)	奶黃包x1	蠔油獅子頭x1	炒青花菜	香蕉	873.2	32.7	31.4	119.9	778.2
4	10月05日	四	小米飯	豆豉蒸排骨	椒鹽甜不辣	豆皮高麗菜	酸辣湯		810.2	31.0	23.7	116.8	720.0
5	10月06日	五	米飯	梅林雞丁	螞蟻上樹	炒莧菜	榨菜肉絲湯	波蜜100% 蔬果汁	856.2	34.9	23.9	124.1	907.1
6	10月11日	三	米飯	椒鹽肉排x1	花生海帶麵筋	韭菜豆芽	味噌魚丸蛋花湯	葡萄	852.9	31.8	26.2	121.4	837.3
7	10月12日	四	糙米飯	枸杞藥膳雞	西滷肉	炒青江菜	肉羹清湯		813.0	34.3	24.0	113.8	334.7
8	10月13日	五	米飯	和風洋蔥肉片	肉末油丁	紅蔘油菜	豆薯龍骨湯	福樂優酪乳	885.5	38.8	28.1	117.1	249.4
9	10月16日	一	胚芽米飯	炸旗魚排x1	三色炒蛋	沙茶高麗菜	羅宋湯	柳丁	854.3	30.0	21.7	135.4	454.0
10	10月17日	二		泰式海鮮炒飯	雞肉堡x1	黑胡椒毛豆莢	四神龍骨湯		825.9	32.3	21.6	124.1	570.7
11	10月18日	三	米飯	田園鮮蔬豬柳	醬爆豆干	薑絲芥蘭菜	瓜仔雞湯	蘋果	858.8	38.6	25.1	119.9	502.7
12	10月19日	四	麥片米飯	蜜汁雞	肉絲如意芽	炒青江菜	香菇肉粳湯		800.3	33.0	22.7	116.3	257.9
13	10月20日	五	米飯	紅燒肉	酸菜炒麵腸	炒小白菜	仙草甜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	863.4	33.1	18.8	139.2	736.7
14	10月23日	一	米飯	蒜頭雞排x1	三杯油腐	紅蔘油菜	魚丸翡翠蛋花湯	橘子	858.5	35.6	28.5	115.6	175.0
15	10月24日	二	糙米飯	蔭瓜蒸肉	玉米炒蛋	針菇白菜	葫蘆綜合甜湯		825.7	31.1	22.3	123.2	466.2
16	10月25日	三	什錦泡飯	(肉絲,蝦米等)	喜兔甜包x1	花枝排x1	炒小黃瓜	百香果	880.9	31.9	30.3	121.1	497.2
17	10月26日	四	燕麥米飯	咖哩雞	春捲x1	肉燥芥蘭菜	黃豆龍骨湯		808.1	30.9	24.7	114.9	325.1
18	10月27日	五	米飯	麻醬肉片	米血糕滷味	炒大陸妹	紫菜蛋花湯	義美鮮豆漿	888.1	34.2	24.3	131.5	342.1
19	10月30日	一	米飯	鹽酥雞	泡菜炒豆包	炒青江菜	南瓜濃湯	葡萄	878.4	35.1	23.7	132.3	324.4
20	10月31日	二	薏仁米飯	日式馬鈴薯燉肉	花枝丸x2	炒高麗菜	金針大骨湯		817.7	32.0	26.4	110.9	633.4

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。 * 10/10 國慶日放假，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。