

# 112年10月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 20 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   | 10月02日 | 一  | 米飯   | 素土魷魚片x1 | 九塔豆干     | 炒牛蒡    | 炒空心菜  | 玉米湯      | 百香果             | 854.8     | 31.3   | 26.5  | 123.3 | 772.7   |
| 2   | 10月03日 | 二  | 胚芽米飯 | 砂鍋凍豆腐   | 滷海帶串x1   | 泡菜黃豆芽  | 炒小白菜  | 紅豆牛奶麥片甜湯 |                 | 822.7     | 30.6   | 20.0  | 131.7 | 447.1   |
| 3   | 10月04日 | 三  |      | 南洋叻沙麵   | 奶黃包x1    | 素芝麻排x1 | 炒青花菜  |          | 香蕉              | 886.5     | 29.6   | 28.5  | 121.8 | 893.4   |
| 4   | 10月05日 | 四  | 小米飯  | 滷豆枝     | 素八寶見x1   | 蘭花干小黃瓜 | 豆皮高麗菜 | 素酸辣湯     |                 | 821.1     | 28.8   | 28.9  | 110.6 | 205.8   |
| 5   | 10月06日 | 五  | 米飯   | 香椿百頁豆腐  | 素螞蟻上樹    | 青椒炒麵腸  | 炒莧菜   | 榨菜素炆絲湯   | 波蜜100%<br>蔬果汁   | 858.0     | 28.2   | 21.5  | 137.9 | 1,026.6 |
| 6   | 10月11日 | 三  | 米飯   | 素鱈排x1   | 花生海帶麵筋   | 咖哩花菜   | 三絲豆芽菜 | 味噌素丸湯    | 葡萄              | 893.6     | 32.7   | 30.3  | 122.5 | 572.8   |
| 7   | 10月12日 | 四  | 糙米飯  | 枸杞燉雞豆腐  | 素蠔皇獅子頭x1 | 素肉大黃瓜  | 炒青江菜  | 素冬菜鴨湯    |                 | 809.6     | 33.7   | 20.5  | 122.3 | 755.5   |
| 8   | 10月13日 | 五  | 米飯   | 素雞腿x1   | 滷香油腐     | 豆醬茄子   | 紅蔘油菜  | 紅棗豆薯湯    | 福樂優酪乳           | 851.9     | 28.8   | 27.2  | 122.7 | 290.5   |
| 9   | 10月16日 | 一  | 胚芽米飯 | 沙茶素肚    | 三色炒蛋     | 麻辣金絲   | 炒高麗菜  | 素羅宋湯     | 柳丁              | 889.0     | 36.9   | 23.7  | 134.7 | 537.3   |
| 10  | 10月17日 | 二  |      | 泰式炒飯    | 杏鮑菇滷百頁結  | 黑胡椒毛豆莢 |       | 四神素肉湯    |                 | 824.6     | 30.7   | 17.5  | 134.3 | 415.9   |
| 11  | 10月18日 | 三  | 米飯   | 田園蔬百頁   | 豆豉油丁     | 素干貝柱x1 | 薑絲芥蘭菜 | 瓜仔素雞湯    | 蘋果              | 871.8     | 31.5   | 23.6  | 134.8 | 678.1   |
| 12  | 10月19日 | 四  | 麥片米飯 | 蜜汁烤麩    | 素肉如意芽    | 雪菜豆干   | 炒青江菜  | 素香菇肉羹湯   |                 | 819.5     | 32.5   | 22.2  | 123.4 | 236.6   |
| 13  | 10月20日 | 五  | 米飯   | 朴子豆包x1  | 酸菜炒麵腸    | 紅燒茹素   | 炒小白菜  | 仙草甜湯     | 波蜜100%<br>蘋果葡萄汁 | 864.4     | 32.5   | 17.3  | 145.0 | 1,073.9 |
| 14  | 10月23日 | 一  | 米飯   | 鹽酥什錦炸物  | 三杯油腐     | 滷海帶結   | 紅蔘油菜  | 薑絲冬瓜湯    | 橘子              | 873.9     | 29.3   | 24.5  | 135.1 | 650.3   |
| 15  | 10月24日 | 二  | 糙米飯  | 蔭瓜蒸板豆腐  | 玉米炒蛋     | 青椒炒素肚  | 針菇白菜  | 葫蘆菜綜合甜湯  |                 | 824.0     | 26.9   | 21.6  | 129.4 | 564.7   |
| 16  | 10月25日 | 三  |      | 什錦泡飯    | 喜兔甜包x1   | 焦糖滷黑豆干 | 炒小黃瓜  |          | 百香果             | 848.7     | 28.5   | 25.0  | 128.6 | 464.9   |
| 17  | 10月26日 | 四  | 燕麥米飯 | 咖哩素雞    | 素蚵仔酥x5   | 滷雙色木耳  | 薑絲芥蘭菜 | 黃豆蔬菜湯    |                 | 816.4     | 27.1   | 23.4  | 124.5 | 330.7   |
| 18  | 10月27日 | 五  | 米飯   | 麻醬燒麵腸   | 綜合滷味     | 炸茄餅    | 炒大陸妹  | 竹筴紫菜湯    | 義美鮮豆漿           | 878.8     | 35.3   | 23.8  | 131.3 | 208.1   |
| 19  | 10月30日 | 一  | 米飯   | 素鹽酥雞    | 泡菜炒豆包    | 雙色花椰菜  | 炒青江菜  | 素南瓜濃湯    | 葡萄              | 857.3     | 27.9   | 19.6  | 144.6 | 213.0   |
| 20  | 10月31日 | 二  | 薏仁米飯 | 日式特燒東豆腐 | 三色粒豆     | 油燜筍干   | 炒高麗菜  | 金針豆薯湯    |                 | 806.9     | 27.3   | 21.0  | 127.9 | 398.9   |

- 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。
- \* 10/10 國慶日放假，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。