

112年2月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1350 人
供應日數： 11 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	02月13日	一	米飯	三杯雞	螞蟥上樹	香菇扁蒲	玉米大骨湯	椪柑	863.0	34.2	23.5	128.9	459.5
2	02月14日	二	糙米飯	紅燒肉	椒鹽甜不辣	炒油菜	味噌魚丸蛋花湯		804.8	32.3	25.6	107.4	834.9
3	02月15日	三		香菇肉粿麵	花枝排x1	炒青花菜		棗子	869.6	33.2	22.3	134.8	887.5
4	02月16日	四	米飯	紅糟雞	麻婆豆腐	薑絲小白菜	桂圓銀耳甜湯		833.7	31.7	22.4	125.4	511.0
5	02月17日	五	燕麥米飯	羅勒豬柳	麻油三色米血	炒青江菜	黃豆龍骨湯	蓮霧	848.6	31.9	20.5	133.3	252.0
6	02月18日	六	米飯	油雞排x1	紅蘿蔔炒蛋	炒菠菜	當歸素羊肉湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	851.4	32.5	27.1	118.3	336.8
7	02月20日	一	米飯	炸旗魚排x1	宮保豆腐	炒油菜	紫菜蛋花湯	香蕉	878.5	32.8	25.0	132.7	298.3
8	02月21日	二	胚芽米飯	沙茶雞丁	紅燒獅子頭x1	炒花菜	愛玉綠豆仁甜湯		825.6	31.0	21.1	127.5	351.0
9	02月22日	三	米飯	咖哩肉	雞肉堡x1	韭菜豆芽	白卜黑輪湯	小蕃茄	846.5	34.3	22.6	125.6	461.3
10	02月23日	四		高麗菜粥(蝦皮)	鹽酥拼盤	水煎包x1	黑胡椒毛豆莢		806.1	35.1	25.0	109.3	571.6
11	02月24日	五	小米飯	雞肉壽喜燒	泡菜炒蛋	炒大陸妹	南瓜龍骨湯	義美鮮豆漿	879.1	36.5	27.8	120.0	185.3

- 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。
- * 2/18 上課用餐；補 2/27 彈性放假。
 - * 2/28 和平紀念日放假不用餐。
 - * 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。