

112年2月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 11 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	02月13日	一	米飯	三杯素雞	素螞蟻上樹	滷豆干丁	香菇扁蒲	薑絲海芽湯	椪柑	870.6	31.4	21.3	139.4	514.5
2	02月14日	二	糙米飯	京醬豆包	香酥牛蒡	素肉黃豆芽	炒油菜	味噌素丸湯		818.8	30.6	22.6	123.8	555.7
3	02月15日	三		香菇素肉燜麵	素鰻排x1	炒青花菜			棗子	864.5	29.8	23.7	133.9	1,194.6
4	02月16日	四	米飯	紅糟麵腸	素麻婆豆腐	冬瓜封	薑絲小白菜	桂圓銀耳甜湯		825.0	29.9	19.2	133.3	530.3
5	02月17日	五	燕麥米飯	成都黑豆干	甘醇風味馬鈴薯	九塔茄子	炒青江菜	金針竹筴湯	蓮霧	888.4	30.1	24.0	138.9	320.9
6	02月18日	六	米飯	香菇素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	辣炒脆筍	炒菠菜	當歸銀蘿湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	847.6	28.1	23.7	129.4	383.2
7	02月20日	一	米飯	素土魷魚片x1	宮保豆腐	蘭花干小黃瓜	炒油菜	針菇紫菜湯	香蕉	885.6	29.4	27.5	133.3	451.4
8	02月21日	二	胚芽米飯	沙茶素肚	紅燒素獅子頭x1	滷海帶串x1	炒花菜	愛玉綠豆仁甜湯		803.1	30.9	16.2	133.2	633.3
9	02月22日	三	米飯	咖哩素肉	素八寶見x1	五香妙炒	彩椒豆芽菜	素冬菜鴨湯	小蕃茄	857.2	30.2	24.6	129.2	786.4
10	02月23日	四		素高麗菜粥	鹽酥什錦炸物	奶黃包x1	黑胡椒毛豆莢			825.6	29.9	23.3	122.0	619.3
11	02月24日	五	小米飯	壽喜燒東豆腐	泡菜炒蛋	茼蒿海茸	炒大陸妹	南瓜素肉湯	義美鮮豆漿	881.5	34.0	25.1	128.9	628.2

- 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。
- * 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，會過敏學生請避免食用。