

# 112年4月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1300 人  
供應日數： 17 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	04月06日	四	米飯	椒鹽肉排x1	宮保豆腐	炒高麗菜	味噌海芽蛋花湯		809.8	31.3	26.2	109.2	765.8
2	04月07日	五	米飯	雙芋燒雞	碧綠三鮮	扁魚白菜	玉米龍骨湯	波蜜100% 蔬果汁	865.8	33.2	22.6	131.7	220.3
3	04月10日	一	胚芽米飯	鹽酥魚丁什錦	枸杞燉善東豆腐	炒青江菜	素羊肉蘿蔔湯	小蕃茄	863.4	34.0	25.0	125.6	264.8
4	04月11日	二		紅蔥絲炒刀削麵	麥克雞塊x3	黑胡椒毛豆莢	酸辣湯		799.0	35.0	25.5	106.5	566.4
5	04月12日	三	米飯	打拋豬肉	海茸麵腸	炒菠菜	豆薯龍骨湯	香蕉	874.2	35.5	23.0	132.5	574.3
6	04月13日	四	五穀米飯	梅林雞排x1	羅漢大齋	炒花菜	紅豆粉條甜湯		829.3	30.9	21.9	126.9	205.5
7	04月14日	五	米飯	紅燒肉	高麗百燴	肉燥油菜	黃瓜魚丸湯	義美鮮豆漿	874.1	36.0	25.5	123.5	234.4
8	04月17日	一	米飯	黑胡椒雞丁	彩椒豆干	香菇大陸妹	蟹肉翡翠湯	葡萄	850.6	35.6	25.3	121.3	194.7
9	04月18日	二	糙米飯	什錦炒肉片	珍珠丸子x2	薑絲小白菜	愛玉綠豆仁甜湯		805.4	32.4	17.3	128.5	666.7
10	04月19日	三		咖哩豬肉燴飯	雞肉堡x1	韭菜豆芽	味噌湯	蓮霧	887.1	33.9	24.5	130.2	687.9
11	04月20日	四	燕麥米飯	花生燒雞	三色炒蛋	蠔油青江菜	四神龍骨湯		802.4	34.3	25.2	109.1	402.2
12	04月21日	五	米飯	香酥豬柳	白菜滷	蔥香扁蒲	海芽大骨湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	887.6	31.0	25.1	132.3	369.0
13	04月24日	一	米飯	炸旗魚排x1	焦糖滷豆干	沙茶油菜	雙冬黑輪湯	香蕉	917.5	35.0	19.6	152.8	513.5
14	04月25日	二	小米飯	肉骨茶燉雞	肉絲如意芽	蒜香高麗菜	紅豆薏仁粉角甜湯		811.8	31.7	18.1	130.8	223.8
15	04月26日	三	米飯	筍干燒肉	柴魚花枝燒x2	炒大陸妹	蘿蔔大骨湯	芭樂	875.8	33.5	27.1	125.3	746.9
16	04月27日	四		大滷麵	香酥雞肉排x1	和風芥蘭菜			800.3	31.8	34.7	92.1	534.0
17	04月28日	五	麥片米飯	茄汁雞	木須炒年糕	炒小白菜	金針龍骨湯	福樂優酪乳	873.9	33.6	25.5	126.7	350.9

- 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。
- \* 4/3 調整放假不用餐(3/25 補上課)。
  - \* 4/4 兒童節放假不用餐。
  - \* 4/5 清明節放假不用餐。
  - \* 4/6~7 高二公民訓練不用餐。
  - \* 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。