

112年5月份 新莊高中 午餐食譜

第一頁

供應人數： 1300 人

供應日數： 23 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	05月01日	一	米飯	義式燉肉	滷香油腐	炒莧菜	榨菜冬粉湯	葡萄	862.0	33.2	24.8	126.5	531.2
2	05月02日	二	胚芽米飯	鹽酥雞	白菜燒魚丸	炒油菜	綠豆銀耳甜湯		829.1	31.5	23.1	124.0	268.9
3	05月03日	三		沙茶炒烏龍麵	雞肉堡x1	炒小黃瓜	四神龍骨湯	小蕃茄	864.1	32.0	26.8	123.2	1,225.4
4	05月04日	四	薏仁米飯	豬肉壽喜燒	椒鹽甜不辣	炒青江菜	當歸雞湯		802.9	33.7	22.9	113.7	585.4
5	05月05日	五	米飯	蒜頭雞	客家小炒	炒大陸妹	玉米蛋花湯	波蜜100% 蔬果汁	845.8	35.7	24.1	120.6	274.1
6	05月08日	一	糙米飯	柳葉魚x3	酸菜炒麵腸	炒高麗菜	馬鈴薯濃湯	土芒果	854.7	32.8	20.9	133.6	632.2
7	05月09日	二		什錦海鮮炒麵	花枝排x1	炒青花菜	肉羹清湯		800.5	31.8	28.3	104.9	1,189.0
8	05月10日	三	米飯	瓜子雞	九塔豆干	炒小白菜	羅宋湯	香蕉	876.2	35.7	22.6	134.8	854.9
9	05月11日	四	小米飯	菠蘿豬柳	泡菜炒豆包	蒜香莧菜	蔬菜綜合甜湯		811.4	30.8	20.9	124.3	279.5
10	05月12日	五	米飯	豆豉雞丁	螞蟻上樹	紅蔘青江菜	金針龍骨湯	義美鮮豆漿	883.3	39.1	26.0	121.8	607.8
11	05月15日	一	米飯	香菇肉燥	沙嗲油腐	韭菜豆芽	冬菜冬粉湯	小蕃茄	852.1	34.7	28.3	114.4	174.5
12	05月16日	二	胚芽米飯	脆皮翅小腿x2	滷海帶結烤麩	肉燥大陸妹	愛玉粉角甜湯		815.9	30.0	22.7	121.2	183.8
13	05月17日	三		肉絲蛋炒飯	麥克雞塊x3	蔥香扁蒲	味噌湯	百香果	860.1	30.6	25.4	124.9	581.8
14	05月18日	四	燕麥米飯	金錢燒肉	黃瓜肉粿	炒空心菜	玉米大骨湯		800.8	31.4	27.8	104.8	431.4
15	05月19日	五	米飯	香菇雞	甘醇風味馬鈴薯	炒高麗菜	青菜魚丸湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	853.4	33.3	20.3	132.9	306.6
16	05月22日	一	米飯	炸旗魚排x1	紅燒麵筋	柴魚小白菜	酸辣豆腐羹湯	香蕉	878.6	31.4	21.8	141.3	278.8
17	05月23日	二	糙米飯	醬爆肉片	金菇海帶肉絲	炒油菜	紅豆粉粿甜湯		821.7	33.7	20.8	123.8	444.1
18	05月24日	三	米飯	三杯雞	麻婆豆腐	鐵板豆芽菜	南瓜龍骨湯	李子	865.0	39.4	25.6	120.1	434.2
19	05月25日	四		南洋炒麵(蝦米)	魷魚排x1	奶黃包x1	黑胡椒毛豆莢		815.8	32.5	31.6	105.8	668.7
20	05月26日	五	麥片米飯	梅子燒肉	綜合滷味	炒青江菜	紫菜蛋花湯	福樂優酪乳	891.7	35.9	24.9	128.8	290.5
21	05月29日	一	米飯	鹽酥拼盤	雙菇炒油腐	炒高麗菜	素羊肉蘿蔔湯	葡萄	866.2	32.6	24.3	130.2	335.2

- 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。
 * 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。