

112年6月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1300 人

供應日數： 20 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	06月01日	四	米飯	沙茶油菜肉片	紅燒獅子頭x1	炒菜豆	味噌每芽豆腐湯		806.5	31.6	25.5	109.1	696.1
2	06月02日	五	小米飯	乾蔥花生雞	清燒白卜黃金魚蛋	蒜香莧菜	南瓜濃湯	波蜜100%蔬果汁	859.0	33.3	22.2	132.3	386.4
3	06月05日	一	米飯	鹽酥魚丁什錦	蔥炒豆干丁	炒空心菜	豆薯蛋花湯	香蕉	944.2	37.2	24.8	144.5	267.4
4	06月06日	二	糙米飯	蔥油雞排x1	素三寶	炒青江菜	綠豆仁粉角甜湯		822.6	31.2	25.3	117.2	226.4
5	06月07日	三		什錦炒麵	雞肉堡x1	黑胡椒毛豆莢	四神龍骨湯	葡萄	864.0	35.5	22.0	131.0	1,091.6
6	06月08日	四	燕麥米飯	紅燒肉	玉米炒蛋	炒高麗菜	青菜魚丸湯		815.9	33.1	27.3	107.1	379.7
7	06月09日	五	米飯	辣子雞	三杯米血黑輪	炒油菜	扁蒲肉絲湯	光泉保久黑豆漿	878.0	36.7	22.9	130.3	659.3
8	06月12日	一	米飯	京醬肉片	咕嚕油豆腐	韭菜豆芽	素羊肉黃瓜湯	土芒果	854.3	31.7	25.3	125.5	247.5
9	06月13日	二	胚芽米飯	紅糟雞	肉丁燒蘿蔔	柴魚小白菜	檸檬愛玉甜湯		821.6	30.5	22.2	124.2	324.3
10	06月14日	三	米飯	打拋豬肉	蔥脯炒蛋	炒青江菜	馬鈴薯濃湯	小蕃茄	850.6	32.1	25.4	122.1	1,302.1
11	06月15日	四	麵疙瘩	花枝丸x2	喜兔甜包x1	肉燥炒菜豆	麵疙瘩湯		814.3	31.2	24.5	116.6	772.6
12	06月16日	五	五穀米飯	成都翅小腿x2	肉醬燒蕃茄豆腐	薑絲芥蘭菜	海芽大骨湯	香蕉	883.1	33.3	27.9	126.2	790.4
13	06月17日	六	米飯	甜不辣肉片	鮮燴蒲瓜	炒高麗菜	香菇雞湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	863.9	31.4	24.1	128.9	393.6
14	06月19日	一	米飯	炸旗魚排x1	焦糖滷豆干	炒空心菜	玉米濃湯	李子	891.4	33.5	19.2	146.7	398.7
15	06月20日	二	糙米飯	筍燴雞	綠咖哩豆包	炒莧菜	紅豆麥片甜湯		823.3	35.2	20.6	124.6	195.7
16	06月21日	三	米飯	洋芋燒肉	海茸炒肉絲	薑絲小白菜	冬菜冬粉湯	蘋果	851.3	30.2	23.2	129.5	491.5
17	06月26日	一	米飯	梅林雞丁	滷味小棒天	彩椒豆芽菜	味噌湯	香蕉	901.6	35.6	19.9	145.3	801.1
18	06月27日	二	胚芽米飯	田園鮮蔬豬柳	珍珠丸子x2	炒油菜	仙草奶茶甜湯		821.7	32.6	17.0	133.3	569.2
19	06月28日	三		肉絲蛋炒飯	麥克雞塊x3	炒小黃瓜	關東煮湯	土芒果	872.7	30.2	25.0	131.3	374.9
20	06月29日	四	薏仁米飯	黑胡椒雞丁	麻婆豆腐	開陽絲瓜	當歸雞線肉片湯		803.0	33.5	24.5	111.6	553.5

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。

* 6/1 高三畢業典禮，高一、高二正常用餐。

* 6/17 上課用餐；補 6/23 彈性放假。

* 6/22 端午節放假不用餐。

* 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。