113年3月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1350 人

供應日數： 21 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	03月01日	五	米飯	筍干車輪扣肉	洋蔥炒蛋	針菇白菜	大頭菜龍骨湯	波蜜100% 蔬果汁	853.4	32.3	27.2	118.6	252.8
2	03月04日	一	胚芽米飯	香雞排x1	九塔豆干	炒油菜	玉米濃湯	小蕃茄	863.5	33.8	22.1	132.6	609.2
3	03月05日	二	米飯	蔞瓜蒸肉	菜脯炒蛋	豆皮小白菜	紅豆粥甜湯		838.8	33.5	22.1	125.0	1416.1
4	03月06日	三		紅燒豬肉燴飯	珍珠丸子x2	炒小黃瓜	金針龍骨湯	棗子	870.7	33.2	23.6	130.5	569.5
5	03月07日	四	米飯	蔥油雞	三杯米血黑輪	炒菠菜	冬瓜大骨湯		819.0	36.5	20.5	121.1	681.7
6	03月08日	五	麥片米飯	豬肉壽喜燒	豆包甘藍	炒大陸妹	素羊羹蘿蔔湯	義美鮮豆漿	879.0	38.4	25.7	122.0	209.5
7	03月11日	一	糙米飯	虱目魚排x1	紅燒香菇麵腸	炒青江菜	羅宋湯	蘋果	854.0	34.9	20.4	133.6	691.9
8	03月12日	二		沙茶炒烏龍麵	麥克雞塊x3	韭菜豆芽	青菜豆腐湯		829.1	32.8	25.8	115.6	1,115.4
9	03月13日	三	米飯	甜不辣肉片	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	海芽大骨湯	茂谷柑	864.2	32.2	26.9	123.1	706.3
10	03月14日	四	米飯	梅林雞排x1	西滷肉	炒青花菜	仙草甜湯		829.7	31.1	23.9	122.1	267.1
11	03月15日	五	燕麥米飯	豆豉蒸排骨	沙嗲油腐	炒油菜	酸菜肉絲湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	856.8	33.4	27.8	117.7	849.8
12	03月18日	一	胚芽米飯	辣子雞	紅燒麵筋	炒高麗菜	味噌魚丸蛋花湯	香蕉	885.4	33.9	26.2	128.5	729.4
13	03月19日	二	米飯	咖哩肉	滷蛋x1	炒青江菜	愛玉綠豆甜湯		824.1	34.2	19.3	126.7	164.8
14	03月20日	三		紅蔥絲炒肉麵	花枝排x1	黑胡椒毛豆莢	酸辣湯	茂谷柑	851.5	34.3	27.4	118.0	708.1
15	03月21日	四	小米飯	甘藷紅蘿蔔燴雞	花生香腸	炒大陸妹	針菇紫菜湯		820.5	35.0	25.1	113.1	377.6
16	03月22日	五	米飯	蜜汁肉片	鮮燴蒲瓜	炒菠菜	蘿蔔海帶湯	福樂優酪乳	876.0	33.7	24.6	128.3	239.9
17	03月25日	一	糙米飯	鹽酥魚丁什錦	酸辣椰菜會花枝	彩椒豆芽菜	玉米蛋花湯	小蕃茄	852.6	33.1	22.6	129.5	167.1
18	03月26日	二	米飯	鹽水雞腿x1	麻婆豆腐	紅蔘油菜	紅豆薏仁粉角甜湯		803.6	30.9	19.7	125.0	411.7
19	03月27日	三	米飯	蠔油鮮菇豬柳	泡菜炒年糕	炒青江菜	黃耆大蒜雞湯	香蕉	867.6	30.2	21.3	139.9	530.1
20	03月28日	四		肉燥飯	福州丸x2	豆枝高麗菜	四神龍骨湯		818.9	34.4	22.7	118.8	482.9
21	03月29日	五	五穀米飯	雙芋燒雞	客家蒸蛋	薑絲小白菜	榨菜肉絲湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	856.1	32.8	25.8	121.4	819.8

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。

* 3/25~27 高二校外教學不用餐。

* 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。