

113年3月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 21 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	03月01日	五	米飯	筍香燜麵輪	三色豆包	素肉黃豆芽	針菇白菜	芹香大頭菜湯	波蜜100% 蔬果汁	861.6	36.1	24.5	125.7	178.1
2	03月04日	一	胚芽米飯	素雞腿x1	九塔豆干	茼蒿海茸	炒油菜	玉米濃湯	小蕃茄	871.5	31.0	30.0	119.9	808.7
3	03月05日	二	米飯	蔭瓜蒸板豆腐	青椒炒麵腸	炒牛蒡	炒小白菜	紅豆粉糯甜湯		822.0	27.0	18.6	136.6	670.8
4	03月06日	三		紅燒素炒燴飯	成都黑豆干	炒小黃瓜		什錦菌菇湯	棗子	888.7	29.6	27.5	131.4	434.0
5	03月07日	四	米飯	香椿百頁豆腐	素八寶見x1	三色椏豆	炒菠菜	薑絲冬瓜湯		814.3	30.4	23.6	120.2	297.4
6	03月08日	五	麥片米飯	壽喜燒東豆腐	豆包甘藍	滷雙色木耳	炒大陸妹	蘿蔔味噌湯	義美鮮豆漿	865.5	34.8	23.3	127.5	450.2
7	03月11日	一	糙米飯	素黑輪片x1	宮保素肉	素三寶	炒青江菜	素羅宋湯	蘋果	880.5	29.4	25.5	135.6	561.6
8	03月12日	二		素少茶炒燴麵	素鱈排x1	素蟹絲扁蒲		竹筴紫菜湯		826.0	28.8	25.6	117.7	1,201.2
9	03月13日	三	米飯	素甜不辣什錦	紅蘿蔔炒蛋	枸杞毛豆	炒小白菜	玉米湯	茂谷柑	862.5	31.6	21.7	136.8	288.8
10	03月14日	四	米飯	燒芝麻豆腸	素滷白菜	麻辣金絲	炒青花菜	仙草甜湯		805.7	35.6	19.4	124.2	119.2
11	03月15日	五	燕麥米飯	紅燒素肉	素沙嗲油腐	炸茄餅	炒油菜	酸菜素鴨湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	861.9	29.2	25.3	130.5	642.7
12	03月18日	一	胚芽米飯	五彩干絲	紅燒麵筋	滷海帶串x1	炒高麗菜	味噌素丸湯	香蕉	873.2	30.0	24.9	133.1	858.0
13	03月19日	二	米飯	咖哩百頁豆腐	滷蛋x1	塔香冬瓜	炒青江菜	愛玉綠豆甜湯		834.4	31.6	18.3	135.7	186.2
14	03月20日	三		素炒刀削麵	朴子豆包x1	黑胡椒毛豆莢		素酸辣湯	茂谷柑	855.3	41.4	23.1	121.8	528.4
15	03月21日	四	小米飯	甘藷紅蘿蔔素羹	花生豆干	蕃茄炒小黃瓜	炒大陸妹	針菇紫菜湯		833.5	30.9	22.9	128.6	274.5
16	03月22日	五	米飯	子薑麵腸	鮮燴蒲瓜	白菜燒素丸	炒菠菜	紅棗豆薯湯	福樂優酪乳	869.6	37.5	20.4	134.3	285.4
17	03月25日	一	糙米飯	滷豆枝	酸辣菜燴素肉	素蠔油獅子頭x1	彩椒豆芽菜	南瓜鮮菇湯	小蕃茄	869.1	33.7	27.1	123.7	361.3
18	03月26日	二	米飯	酸甜素雞	素麻婆豆腐	滷海帶結	紅蔘油菜	紅豆薏仁粉角甜湯		803.6	27.6	16.1	137.3	819.4
19	03月27日	三	米飯	麻油炒素肚	泡菜炒年糕	素干貝柱x1	炒青江菜	黃耆鮮菇湯	香蕉	868.5	27.7	18.9	148.6	460.3
20	03月28日	四		素肉燥飯	滷豆干丁	豆枝高麗菜		四神蘿蔔湯		823.5	30.1	27.1	112.8	693.0
21	03月29日	五	五穀米飯	砂鍋凍豆腐	翡翠蒸蛋	素客家小炒	薑絲小白菜	榨菜素炆絲湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	885.7	34.3	28.0	123.7	1,027.1

- 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，會過敏學生請避免食用。