

113年4月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1350 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	04月01日	一	胚芽米飯	香酥豬柳	白菜滷	炒大陸妹	紫菜蛋花湯	棗子	868.2	33.7	25.9	124.1	157.3
2	04月02日	二	米飯	九層塔燒雞	鮮菇燴豆腐	炒油菜	紅豆麥片粉角甜湯		825.8	35.6	21.1	123.2	192.7
3	04月03日	三	米飯	銀蘿燒肉	西芹甜不辣	炒高麗菜	玉米龍骨湯	義美鮮豆漿	870.4	34.6	25.5	123.7	359.8
4	04月08日	一	糙米飯	虱目魚排x1	雙蔥炒豆干	炒青江菜	黃芽金菇芙蓉湯	茂谷柑	859.0	34.0	24.5	127.0	556.1
5	04月09日	二		皮蛋瘦肉粥	雞肉堡x1	水煎包x2	蒜味毛豆莢		803.7	38.0	27.0	101.5	663.2
6	04月10日	三	米飯	蜜汁雞	碧綠三鮮	炒菠菜	海芽大骨湯	香蕉	876.7	33.5	21.9	138.6	409.1
7	04月11日	四	米飯	蕃茄燉肉	滷蛋x1	薑絲小白菜	芋圓仙草甜湯		817.9	30.8	20.4	126.1	178.2
8	04月12日	五	五穀米飯	乾蔥花生雞	鮮燴蒲瓜	炒大陸妹	雙冬黑輪湯	波蜜100% 蔬果汁	862.7	34.7	24.4	126.1	437.6
9	04月15日	一	胚芽米飯	家常滷肉燥	木須炒年糕	彩椒豆芽菜	芹菜魚丸湯	葡萄	851.8	31.5	23.6	128.3	256.4
10	04月16日	二	米飯	紅糟雞	烤麩白菜	炒油菜	愛玉綠豆甜湯		822.3	31.7	19.1	131.0	268.9
11	04月17日	三		肉絲蛋炒飯	麥克雞塊x3	炒青花菜	關東煮湯	小蕃茄	853.2	31.8	24.9	125.3	366.2
12	04月18日	四	燕麥米飯	紅燒肉	肉末油丁	炒青江菜	四神龍骨湯		799.9	35.7	26.4	102.9	182.3
13	04月19日	五	米飯	椒麻雞	海茸麵腸	炒高麗菜	玉米濃湯	福樂優酪乳	878.8	35.6	22.4	133.0	480.5
14	04月22日	一	糙米飯	糖醋魚丁	麻油黑豆干	枸杞小白菜	麵線素羊肉蛋花湯	芭樂	889.1	36.0	24.7	132.5	386.5
15	04月23日	二	米飯	筍干燒肉	翡翠蒸蛋	針菇白菜	麥香QQ甜湯		824.9	30.1	21.8	125.2	240.4
16	04月24日	三	米飯	滷炸雞腿x1	肉絲如意芽	蠔油油菜	酸辣湯	香蕉	843.6	32.5	22.2	131.5	332.3
17	04月25日	四		大滷麵	脆皮翅小腿x2	炒小黃瓜			820.3	35.8	37.6	85.3	188.0
18	04月26日	五	麥片米飯	金錢燒肉	起司年糕	炒青江菜	金針龍骨湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	872.5	31.4	27.3	124.4	287.1
19	04月29日	一	小米飯	雞肉壽喜燒	花生麵筋	炒高麗菜	味噌湯	蘋果	862.0	34.4	27.8	118.1	404.2
20	04月30日	二	米飯	蛋黃蒸肉餅	柴魚花枝燒x2	炒小白菜	榨菜肉絲湯		815.2	32.7	27.5	107.2	997.6

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。

* 4/4~4/5 兒童節及清明節連假不用餐。

* 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。