

113年4月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 20 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	04月01日	一	胚芽米飯	五彩干絲	白菜滷	梅粉地瓜條	炒大陸妹	竹筴紫菜湯	棗子	889.5	27.9	21.6	146.0	359.9
2	04月02日	二	米飯	芥蘭炒豆輪	鮮菇燴豆腐	辣炒脆筍	炒油菜	紅豆麥片粉角甜湯		813.9	27.0	21.3	130.0	179.7
3	04月03日	三	米飯	雙芋豆腐	素甜不辣什錦	九塔茄子	炒高麗菜	玉米湯	義美鮮豆漿	887.7	30.5	22.6	140.4	208.8
4	04月08日	一	糙米飯	素鱈排x1	滷豆干丁	蘭花干小黃瓜	炒青江菜	黃芽金菇湯	茂谷柑	866.2	35.9	27.0	121.6	213.8
5	04月09日	二		芋頭素粥	朴子豆包x1	黑糖馬拉糕x1	鹽味毛豆莢			823.6	32.2	19.0	129.4	96.9
6	04月10日	三	米飯	蜜汁牛蒡	時蔬燴麵腸	滷海帶串x1	炒菠菜	薑絲冬瓜湯	香蕉	861.3	29.2	15.8	154.7	320.6
7	04月11日	四	米飯	蕃茄燒東豆腐	滷蛋x1	豆枝高麗菜	薑絲小白菜	芋圓仙草甜湯		829.3	28.2	21.2	131.5	167.4
8	04月12日	五	五穀米飯	花生豆干	鮮燴蒲瓜	素干貝柱x1	炒大陸妹	雙冬素黑輪湯	波蜜100%蔬果汁	875.8	27.5	25.6	134.8	598.5
9	04月15日	一	胚芽米飯	瓜仔豆腐	木須炒年糕	鮮菇毛豆	彩椒豆芽菜	薑絲海芽湯	葡萄	853.1	28.4	21.5	139.7	569.0
10	04月16日	二	米飯	紅糟麵腸	烤麩白菜	鳳梨豆豉耳	炒油菜	愛玉綠豆甜湯		822.8	31.5	15.3	140.7	243.9
11	04月17日	三		青醬炒飯	鹽酥什錦炸物	炒青花菜		素關東煮湯	小蕃茄	879.7	27.0	25.2	136.9	533.0
12	04月18日	四	燕麥米飯	紅燒素肉	滷香油腐	田園五彩丁	炒青江菜	四神素肉湯		817.6	30.3	22.6	123.0	224.0
13	04月19日	五	米飯	打拋干丁	素八寶見x1	滷海帶結	炒高麗菜	玉米濃湯	福樂優酪乳	881.4	32.3	26.3	128.2	957.3
14	04月22日	一	糙米飯	素土魷魚片x1	麻油黑豆干	炸茄餅	枸杞小白菜	麵線素肉湯	芭樂	856.6	30.1	27.0	124.1	560.8
15	04月23日	二	米飯	紅燒豆腸	翡翠蒸蛋	油燻筍干	針菇白菜	麥香QQ甜湯		813.1	28.5	20.0	129.7	428.2
16	04月24日	三	米飯	日式洋芋燒東豆腐	素肉如意芽	高麗菜封	素蠔油油菜	素酸辣湯	香蕉	848.5	31.2	21.0	136.5	421.8
17	04月25日	四		大滷麵	梅粉百頁豆腐	奶黃包x1	炒小黃瓜			824.7	28.9	31.0	109.7	304.5
18	04月26日	五	麥片米飯	酸甜素雞	紅燒素獅子頭x1	素三寶	炒青江菜	金針竹筴湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	869.3	32.7	23.3	133.4	531.9
19	04月29日	一	小米飯	壽喜燒東豆腐	花生麵筋	香菇青花菜	炒高麗菜	味噌海芽湯	蘋果	860.2	31.6	25.4	126.6	417.4
20	04月30日	二	米飯	香菇素肉燥	蕃茄炒豆包	豆豉南瓜	炒小白菜	榨菜素麵絲湯		822.0	28.8	23.4	124.9	1,072.7

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，會過敏學生請避免食用。