

113年6月份

新莊高中

午餐食譜

供應人數： 1350 人

供應日數： 18 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03日	一	糙米飯	薑汁燒肉片	豆豉油腐	炒空心菜	玉米濃湯	小蕃茄	862.2	34.9	27.0	119.0	409.6
2	06月04日	二	米飯	辣子雞	肉末蒸蛋	紅蔘油菜	綠豆粉條甜湯		802.5	32.7	20.2	121.8	417.7
3	06月05日	三		肉絲蛋炒飯	雞肉堡x1	彩椒豆芽菜	味噌湯	香蕉	878.1	31.1	21.5	140.0	693.6
4	06月06日	四	燕麥米飯	紅燒肉	韭菜炒甜不辣	炒青江菜	瓜仔雞湯		802.5	35.7	23.5	110.6	742.3
5	06月07日	五	米飯	枸杞藥膳雞	碧綠三鮮	麵線絲瓜	榨菜肉絲湯	波蜜100% 蔬果汁	873.1	36.8	21.6	132.3	910.3
6	06月11日	二	胚芽米飯	虱目魚排x1	雙蔥炒豆干	炒高麗菜	關東煮湯		822.6	33.8	24.5	115.8	633.6
7	06月12日	三	米飯	雙芋燒雞	炸蛋燴白菜x1	蒜香菜豆	海芽大骨湯	葡萄	854.8	32.4	25.0	125.5	359.1
8	06月13日	四	薏仁米飯	和風洋蔥肉片	海茸麵腸	薑絲小白菜	紅豆粥燴甜湯		822.0	35.2	20.2	123.4	263.4
9	06月14日	五		紅蔥絲炒肉麵	花枝丸x2	蠔油芥蘭菜	酸辣湯	義美鮮豆漿	880.6	36.1	32.4	111.4	984.1
10	06月17日	一	糙米飯	紅糟雞	綜合滷味	筍干空心菜	當歸素羊肉湯	土芒果	852.4	35.4	25.0	121.6	876.4
11	06月18日	二	米飯	五彩豬柳	雙丁炒蛋	柴魚青江菜	仙草甜湯		828.8	30.3	22.4	124.7	228.1
12	06月19日	三	米飯	油雞排x1	三杯米血黑輪	炒油菜	紫菜蛋花湯	荔枝	868.7	33.9	22.2	133.9	480.7
13	06月20日	四		麵疙瘩	花枝排x1	奶黃包x1	炒青花菜		824.1	31.1	25.0	118.4	757.7
14	06月21日	五	五穀米飯	義式燉肉	滷豆干丁	炒小白菜	南瓜雞湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	883.5	39.5	24.3	125.3	321.5
15	06月24日	一	胚芽米飯	鹽酥魚丁	烤魷白菜	蔥香菜豆	豆薯蛋花湯	香蕉	866.5	34.1	21.6	136.3	80.9
16	06月25日	二	米飯	香菇雞	塔香肉燥冬瓜	炒青江菜	麥香QQ甜湯		811.7	31.9	19.2	126.8	140.0
17	06月26日	三		香腸蛋炒飯	朴子豆包x1	炒高麗菜	四神龍骨湯	蘋果	888.4	33.1	26.9	129.1	428.1
18	06月27日	四	小米飯	鐵路大排x1	肉末木須蛋	蔥香扁蒲	蘿蔔魚丸湯		808.1	35.5	25.0	108.4	395.9

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。

* 6/5 高三畢業典禮，高一、高二正常用餐。

* 6/10 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。