

113年6月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 18 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	06月03日	一	糙米飯	子薑麵腸	豆豉油腐	雙色花椰菜	炒空心菜	玉米濃湯	小蕃茄	859.0	38.5	24.4	122.4	425.5
2	06月04日	二	米飯	素雞腿x1	素肉燥蒸蛋	素滷白菜	紅蔘油菜	綠豆粉條甜湯		807.5	27.4	22.0	124.6	283.5
3	06月05日	三		青醬炒飯	素鱈排x1	彩椒豆芽菜		味噌湯	香蕉	870.0	26.9	24.6	135.9	634.4
4	06月06日	四	燕麥米飯	菠蘿雙拼	素三寶	紅燒茹素	炒青江菜	瓜仔素雞湯		809.8	29.4	24.3	121.4	574.5
5	06月07日	五	米飯	枸杞燉豆腐	菇菇蘭花干	豆醬茄子	麵線絲瓜	榨菜素麵絲湯	波蜜100% 蔬果汁	862.9	28.6	25.3	131.1	908.4
6	06月11日	二	胚芽米飯	素土魷魚片x1	焦糖滷豆干	茼蒿青椒	炒高麗菜	素關東煮湯		805.5	27.7	21.9	123.8	440.5
7	06月12日	三	米飯	雙芋豆腐	炸蛋滷白菜x1	炒三丁	炒菜豆	薑絲海芽湯	葡萄	851.3	29.1	22.4	134.6	209.3
8	06月13日	四	薏仁米飯	香椿百頁豆腐	酸菜炒麵腸	鳳梨豆豉1耳	薑絲小白菜	紅豆粉條甜湯		810.6	32.6	17.7	130.4	920.3
9	06月14日	五		素炒刀削麵	素珍珠丸子x2	素豪由芥蘭菜		素酸辣湯	義美鮮豆漿	881.0	33.7	23.9	133.2	726.0
10	06月17日	一	糙米飯	素甜辣什錦	綜合滷味	素蚵仔酥x5	筍干空心菜	當歸銀蘿湯	土芒果	870.1	28.7	25.6	131.7	927.5
11	06月18日	二	米飯	五彩干絲	雙丁炒蛋	香菇小黃瓜	炒青江菜	仙草甜湯		817.4	27.1	21.2	129.3	423.3
12	06月19日	三	米飯	素香辣小雞腿x2	三杯豆干丁	日式蒸南瓜	炒油菜	竹筴紫菜湯	荔枝	882.1	34.4	22.0	138.5	511.0
13	06月20日	四		麵疙瘩	滷大油腐x1	奶黃包x1	炒青花菜	麵疙瘩湯		812.0	27.1	16.5	138.3	650.9
14	06月21日	五	五穀米飯	義式燉百頁豆腐	素八寶見x1	炒牛蒡	炒小白菜	芹香黃瓜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	871.6	28.0	24.7	135.1	681.6
15	06月24日	一	胚芽米飯	海苔香酥麵腸	烤魷白菜	辣炒脆筍	炒菜豆	紅棗豆薯湯	香蕉	871.3	32.1	18.3	148.3	88.8
16	06月25日	二	米飯	泰式檸檬豆腐	素肉黃豆芽	滷海帶串x1	炒青江菜	麥香QQ甜湯		813.6	27.3	17.5	138.1	342.7
17	06月26日	三		素香腸炒飯	朴子豆包x1	炒高麗菜		四神鮮菇湯	蘋果	869.0	29.6	22.0	138.7	779.4
18	06月27日	四	小米飯	京醬黑豆干	木須炒蛋	素肉末茄子	炒扁蒲	蘿蔔素丸湯		806.5	30.1	25.6	113.3	262.4

- 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，會過敏學生請避免食用。