

113年12月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1450 人

供應日數： 21 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	12月02日	一	胚芽米飯	泰式酸辣雞	蔥燒油腐	炒青江菜	魚丸翡翠蛋花湯	柳丁	851.4	37.7	25.3	118.6	251.5
2	12月03日	二	米飯	金錢燒肉	碧綠三鮮	炒小白菜	黃豆芽金針龍骨湯		806.2	36.9	27.8	100.9	172.2
3	12月04日	三	米飯	九層塔燒雞	沙茶冬粉	炒大陸妹	味噌湯	百香果	854.1	37.0	25.5	117.1	484.9
4	12月05日	四		芋頭稀飯	麥克雞塊x3	水煎包x1	黑胡椒毛豆莢		829.0	31.2	21.2	126.2	480.4
5	12月06日	五	麥片米飯	可樂滷豬腳	茶葉蛋x1	炒高麗菜	仙草粉角甜湯	光泉保久豆漿	869.1	35.3	22.9	129.0	246.1
6	12月10日	二	糙米飯	滷炸雞腿x1	洋蔥火腿蛋	炒青江菜	三寶紅茶甜湯		821.9	30.3	21.9	125.2	208.1
7	12月11日	三		什錦海鮮炒麵	柴魚花枝燒x2	蒜香菜豆	四神龍骨湯	椪柑	864.5	32.2	27.7	123.0	1,127.9
8	12月12日	四	米飯	梅子燒肉	香菇油腐	韭菜豆芽	黃耆雞湯		811.8	31.7	21.9	120.0	252.1
9	12月13日	五	燕麥米飯	燒酒雞	紅燒獅子頭x1	炒大陸妹	黃瓜大骨湯	波蜜100% 蔬果汁	875.7	32.9	19.1	139.3	705.7
10	12月16日	一	米飯	鐵板豬柳	紅燒麵筋	炒高麗菜	雙冬魚丸湯	小蕃茄	854.1	34.7	28.5	113.9	258.9
11	12月17日	二	胚芽米飯	蠔油雞排x1	滷海帶結烤麩	薑絲小白菜	湯圓甜湯		825.3	31.1	21.4	126.6	499.5
12	12月18日	三	米飯	紅燒肉	泡菜炒蛋	炒菠菜	玉米濃湯	柳丁	884.4	33.5	24.6	132.0	302.1
13	12月19日	四	小米飯	打拋雞肉	椒鹽甜不辣	沙茶油菜	扁蒲肉絲湯		798.4	32.9	23.5	113.2	872.2
14	12月20日	五		麻油雞米糕	滷豆干丁	炒青花菜	金針大骨湯	福樂優酪乳	882.5	37.8	21.0	125.1	440.4
15	12月23日	一	糙米飯	虱目魚排x1	紅燒香菇麵腸	蛋酥白菜	羅宋湯	椪柑	865.0	35.2	21.4	133.9	759.8
16	12月24日	二	米飯	蛋黃蒸肉餅	雞肉堡x1	炒青江菜	綜合甜湯		820.1	30.2	20.8	126.4	388.0
17	12月25日	三		雞絲肉飯	福州丸x2	炒高麗菜	青菜豆腐湯	蘋果	888.0	37.5	27.3	122.1	539.3
18	12月26日	四	五穀米飯	蜜汁雞	魚香蒸蛋	蒜香小白菜	關東煮湯		803.9	33.4	24.4	111.0	401.9
19	12月27日	五	米飯	酸辣燒肉片	紹子豆腐	雙色花椰菜	南瓜雞湯	波蜜100% 水蜜桃汁	865.5	33.9	23.4	128.3	290.9
20	12月30日	一	薏仁米飯	紅糟雞	羅漢大齋	炒油菜	玉米芙蓉湯	葡萄	850.4	31.7	22.2	131.9	289.5
21	12月31日	二	米飯	紅燒肉丁燴芋芋	紅蘿蔔炒蛋	炒菠菜	香菇雞湯		805.3	33.7	25.3	108.7	214.1

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。

* 12/6校慶運動會；加菜：香雞排x1。

* 12/7校慶園遊會；12/9補假一天。

* 午餐菜色含有麩質之穀物、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類使用亞硫酸鹽類等11種及其製品含有致過敏性食品，不適合對其過敏者食用。詳細食材明細請至學校午餐網查詢，避免誤食。

* 本校午餐供應皆採國產豬肉。