

113年12月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 21 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	12月02日	一	胚芽米飯	泰式檸檬豆腐	豆豉油丁	竹筴蒲瓜	炒青江菜	蘿蔔素丸湯	柳丁	863.5	34.0	24.7	128.0	411.0
2	12月03日	二	米飯	梅粉百頁豆腐	車輪乾海帶	雪菜毛豆	炒小白菜	黃豆芽金針素肉湯		808.0	33.6	25.7	110.9	273.1
3	12月04日	三	米飯	香酥蔬豆包	素沙茶冬粉	雙色木耳	炒大陸妹	味噌湯	百香果	883.0	29.6	23.3	140.6	421.6
4	12月05日	四		芋頭素粥	麻油黑豆干	奶黃包x1	黑胡椒毛豆莢			819.3	31.5	20.9	124.7	82.9
5	12月06日	五	麥片米飯	酸甜素雞	茶葉蛋x1	冬瓜封	炒高麗菜	仙草粉角甜湯	光泉保久豆漿	879.4	34.0	21.0	138.8	391.8
6	12月10日	二	糙米飯	紅燒豆腸	香菇蒸蛋	茼蒿海茸	炒青江菜	三寶紅茶甜湯		819.3	32.1	19.7	127.7	599.5
7	12月11日	三		素什錦炒麵	乾燒麵腸	炒菜豆		四神素肉湯	椪柑	868.1	36.1	23.1	129.6	887.7
8	12月12日	四	米飯	梅子燒東豆腐	杏鮑麵筋	三絲豆芽菜	炒青花菜	黃耆素雞湯		817.9	32.5	22.6	121.2	143.3
9	12月13日	五	燕麥米飯	京醬豆干	紅燒素獅子頭x1	枸杞毛豆	炒大陸妹	芹香黃瓜湯	波蜜100% 蔬果汁	882.8	36.8	21.6	136.9	360.9
10	12月16日	一	米飯	素鱈排x1	鐵板豆腐	辣炒脆筍	炒高麗菜	雙冬素丸湯	小蕃茄	853.2	32.5	27.8	119.0	437.5
11	12月17日	二	胚芽米飯	成都黑豆干	滷海帶結x1	鳳梨豆豉耳	薑絲小白菜	湯圓甜湯		816.0	28.8	19.2	133.8	418.6
12	12月18日	三	米飯	素鹽酥雞	泡菜炒蛋	素肉黃豆芽	炒菠菜	玉米濃湯	柳丁	858.2	28.6	21.9	139.2	357.7
13	12月19日	四	小米飯	打拋干丁	菇菇蘭花干	豆醬茄子	素沙茶油菜	扁蒲素肉湯		803.5	31.5	27.8	107.5	361.4
14	12月20日	五		麻油素雞米糕	滷大油腐x1	炒青花菜		針菇紫菜湯	福樂優酪乳	898.5	27.4	24.5	132.4	193.1
15	12月23日	一	糙米飯	素土魷魚片x1	紅燒香菇麵腸	雪菜腐竹	素滷白菜	素羅宋湯	椪柑	846.5	32.3	23.1	128.8	531.1
16	12月24日	二	米飯	香菇素肉燥	素八寶見x1	三色毛豆	炒青江菜	綜合甜湯		827.1	27.9	23.2	125.5	359.3
17	12月25日	三		青醬炒飯	鹽酥什錦炸物	炒高麗菜		酸菜素鴨湯	蘋果	910.4	27.9	24.8	144.0	851.9
18	12月26日	四	五穀米飯	沙茶素肚	素肉燥蒸蛋	豆豉南瓜	炒小白菜	素關東煮湯		811.9	32.8	21.7	121.3	651.6
19	12月27日	五	米飯	素香辣小雞腿x2	素紹子豆腐	麻辣金絲	雙色花椰菜	枸杞冬瓜湯	波蜜100% 水蜜桃汁	873.0	31.1	23.9	134.2	658.3
20	12月30日	一	薏仁米飯	燒芝麻豆腸	羅漢大齋	素干貝柱x1	炒油菜	玉米芙蓉湯	葡萄	871.2	36.7	23.5	129.4	209.0
21	12月31日	二	米飯	紅燒素肉	蜜汁洋芋	鮮菇毛豆	炒菠菜	薑絲海芽湯		825.1	29.8	18.4	135.4	165.5

- 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：素香雞排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、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品含有致過敏性食品,不適合對其過敏者食用。