

114年10月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1450 人

供應日數： 20 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	10月01日	三	米飯	彩椒鮮菇豬柳	蜜汁油豆腐*	炒空心菜	當歸燉雞湯*	葡萄	864.1	35.5	25.7	122.5	281.1
2	10月02日	四	米飯	梅林雞丁	螞蟻上樹*	炒莧菜	南瓜龍骨湯		799.1	33.9	23.4	112.3	344.9
3	10月03日	五	薏仁米飯	紅燒肉	雙丁炒蛋*	炒油菜	瓜仔雞湯	波蜜100% 蔬果汁	856.1	35.9	24.6	121.3	536.0
4	10月07日	二	胚芽米飯	香酥三節翅x1	丁香豆干*	炒高麗菜	麻筍龍骨湯		805.0	37.3	26.8	102.3	514.2
5	10月08日	三		炸醬麵*	花枝丸x2	炒青花菜	豆薯蛋花湯*	香蕉	864.0	36.7	33.9	108.0	1,110.9
6	10月09日	四	米飯	蔭瓜蒸肉*	炸蛋燴白菜x1*	炒大陸妹	葫蘆綜合甜湯		822.9	32.5	23.2	119.7	356.8
7	10月13日	一	糙米飯	虱目魚排x1*	花生麵筋*	蠔油青江菜	玉米蛋花湯*	百香果	860.4	32.1	27.9	120.5	723.6
8	10月14日	二	米飯	香菇雞	蟹絲蒸蛋*	炒小白菜	三寶紅茶甜湯		809.0	36.6	18.6	122.5	229.9
9	10月15日	三		炒烏龍麵*	麥克雞塊x3	韭菜豆芽	紫菜針菇湯*	柳丁	882.1	32.4	26.2	130.3	1,063.0
10	10月16日	四	米飯	日式馬鈴薯燉肉	椒鹽甜不辣*	炒青花菜	金針大骨湯		824.3	33.3	24.2	116.5	678.4
11	10月17日	五	小米飯	麻油雞*	紹子豆腐*	炒油菜	薑絲冬瓜湯	福樂優酪乳*	893.0	40.0	24.4	127.6	648.1
12	10月20日	一	胚芽米飯	咕咾肉	滷蛋x1*	炒大陸妹	黃瓜菇菇湯	香蕉	881.8	32.4	22.7	138.7	188.5
13	10月21日	二		香腸蛋炒飯*	日式關東煮*	黑胡椒毛豆燻*	四神龍骨湯		820.2	30.6	25.0	116.7	399.9
14	10月22日	三	米飯	紅糟雞	泡菜炒豆包*	炒青江菜	玉米濃湯*	百香果	874.4	35.7	24.6	128.1	489.6
15	10月23日	四	燕麥米飯*	酸辣燒肉片	滷香油腐*	炒高麗菜	檸檬愛玉甜湯		818.3	30.5	23.5	120.1	143.9
16	10月27日	一	糙米飯	滷炸雞排x1	肉絲如意芽	炒小白菜	酸辣湯*	香蕉	877.2	34.3	25.7	129.9	146.9
17	10月28日	二	米飯	柳葉魚x3*	三色蛋*	炒油菜	羅宋湯*		795.8	32.3	26.0	105.7	290.5
18	10月29日	三		麵疙瘩*	雞肉堡x1	奶黃包x1*	塔香肉燥冬瓜	橘子	867.2	32.0	22.4	135.0	718.9
19	10月30日	四	麥片米飯*	紅燒肉丁燴芋	西滷肉*	炒青江菜	味噌豆腐蛋花湯		812.5	32.3	25.8	109.4	506.9
20	10月31日	五	米飯	梅子燒雞	滷肉什錦*	炒高麗菜	綠豆粉角甜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	884.6	33.4	19.0	144.7	269.6

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。

❖ 10/6中秋節放假不用餐。

❖ 10/10國慶日放假不用餐。

❖ 10/24光復節補假不用餐。

❖ 菜單中記號「*」含有過敏源：(1)麩質穀物(2)甲殼類(3)芒果(4)花生(5)堅果(6)芝麻(7)大豆(8)牛/羊奶(9)蛋(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。

❖ 本校午餐供應皆採國產豬肉和蛋。