

114年10月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 20 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	10月01日	三	米飯	彩椒鮮菇東豆腐	蜜汁油豆腐	咖哩花菜	炒空心菜	當歸燉線索肉湯	葡萄	863.4	33.1	24.5	129.3	265.7
2	10月02日	四	米飯	梅干菜百頁豆腐	素螞蟻上樹	麻筍炒豆包	炒莧菜	南瓜海帶湯		807.6	29.3	22.0	123.4	423.1
3	10月03日	五	薏仁米飯	紅燒烤麩	花生雙丁	椰香山藥卷x1	炒油菜	酸菜素鴨湯	波蜜100%蔬果汁	876.2	31.4	22.7	137.6	691.1
4	10月07日	二	胚芽米飯	素香雞排x1	滷豆干丁	麻辣金絲	炒高麗菜	黃瓜素丸湯		827.5	38.2	27.1	108.6	536.8
5	10月08日	三		素炸醬麵	燒芝麻豆腸	炒青花菜		紅棗豆薯湯	香蕉	873.2	42.5	30.7	112.5	1,047.4
6	10月09日	四	米飯	蔴瓜蒸板豆腐	炸蛋燴白菜x1	竹筍蒲瓜	炒大陸妹	葫蘆綜合甜湯		818.0	28.5	21.9	127.2	390.3
7	10月13日	一	糙米飯	素土魷魚片x1	花生麵筋	五香炒炒	素蠔油青江菜	玉米湯	百香果	843.0	30.0	28.3	118.0	630.8
8	10月14日	二	米飯	香椿百頁豆腐	蟹絲蒸蛋	鳳梨豆豉1耳	炒小白菜	三寶紅茶甜湯		805.6	29.1	18.1	130.5	158.7
9	10月15日	三		炒烏龍麵	綜合滷味	彩椒豆芽菜		紫菜豆腐湯	柳丁	870.8	32.4	24.8	129.6	1,087.0
10	10月16日	四	米飯	照燒油豆腐	甘醇風味馬鈴薯	素滷白菜	炒青花菜	金針素肉湯		819.4	28.3	21.6	127.8	220.0
11	10月17日	五	小米飯	麻油素雞	素紹子豆腐	素八寶見x1	炒油菜	薑絲冬瓜湯	福樂優酪乳	905.1	33.8	29.3	126.7	753.8
12	10月20日	一	胚芽米飯	咕咾素肉丁	滷蛋x1	素肉黃豆芽	炒大陸妹	黃瓜菇菇湯	香蕉	881.5	29.1	25.5	139.0	360.4
13	10月21日	二		什錦素炒飯	成都黑豆干	黑胡椒毛豆莢		四神蘿蔔湯		805.8	32.0	20.9	121.1	503.9
14	10月22日	三	米飯	紅糟麵腸	泡菜炒豆包	滷雙色木耳	炒青江菜	玉米濃湯	百香果	880.9	35.3	23.7	132.0	351.7
15	10月23日	四	燕麥米飯	素鱈排x1	滷香油腐	滷海帶結	炒高麗菜	檸檬愛玉甜湯		812.7	27.7	23.6	122.2	532.3
16	10月27日	一	糙米飯	沙茶素肚	素肉如意芽	素干貝柱x1	炒小白菜	素酸辣湯	香蕉	866.1	31.0	20.8	142.4	417.3
17	10月28日	二	米飯	滷豆枝	紅燒素獅子頭x1	雙色花椰菜	炒油菜	素羅宋湯		804.5	32.1	24.7	113.4	317.8
18	10月29日	三		麵疙瘩	鹽酥什錦炸物	奶黃包x1	塔香冬瓜		橘子	877.3	27.5	24.0	139.3	498.4
19	10月30日	四	麥片米飯	蜜汁烤麩	白菜燒素丸	素肉玉米	炒青江菜	味噌湯		817.2	29.8	19.8	127.9	649.3
20	10月31日	五	米飯	五福臨門	九塔豆干	素肉海茸	炒高麗菜	綠豆粉角甜湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	892.1	28.0	20.3	150.1	587.2

- 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。
 - ❖ 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。