

114年11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	11月03日	一	胚芽米飯	義式蕃茄燒肉	豉汁豆干*	炒大陸妹	黃瓜蛋花湯*	柳丁	853.6	33.2	23.3	127.9	394.7
2	11月04日	二		紅蔥絲炒肉	麥克雞塊x3	蒜香毛豆莢*	酸辣湯*		801.4	35.0	25.5	107.1	567.1
3	11月05日	三	米飯	栗子雞	椒鹽甜不辣*	開陽白菜*	玉米龍骨湯	百香果	873.7	34.0	23.8	130.8	540.6
4	11月06日	四	紫米飯	什錦炒肉片*	滷味帶子羹*	炒青花菜	綠豆甜湯		824.4	33.5	18.3	130.9	365.2
5	11月07日	五	米飯	醬爆雞丁*	客家蒸蛋*	炒高麗菜	雙冬魚丸湯*	福樂優酪乳*	882.7	37.8	25.4	124.0	540.1
6	11月10日	一	糙米飯	七味香酥魚丁*	起司年糕*	炒油菜	素羊肉蘿蔔湯	香蕉	881.8	31.9	22.9	139.6	269.5
7	11月11日	二	米飯	焦糖滷雞排x1	枸杞燉養東豆腐*	炒小白菜	紫菜蛋花湯*		798.2	33.9	23.3	112.3	155.6
8	11月12日	三		什錦海鮮炒麵*	香酥三節翅x1	蔥香菜豆	肉羹清湯*	橘子	895.3	37.4	32.4	115.0	1106.6
9	11月13日	四	米飯	筍干燒肉	火腿玉米炒蛋*	鐵板豆芽菜	南瓜雞湯		801.4	35.5	25.6	105.6	357.7
10	11月14日	五	燕麥米飯*	椒麻雞*	油丁炒花菜*	炒青江菜	紅豆麥片甜湯*	波蜜100% 蔬果汁	885.8	32.1	22.6	138.6	236.3
11	11月17日	一	米飯	紅燒肉	酸菜炒麵腸*	炒大陸妹	玉米濃湯*	葡萄	865.9	35.8	21.2	132.9	738.3
12	11月18日	二	胚芽米飯	宮保雞丁*	紅蘿蔔炒蛋*	薑絲小白菜	仙草粉角甜湯		812.7	31.2	22.8	120.8	257.1
13	11月19日	三	米飯	照燒豬柳*	九塔豆干*	炒高麗菜	海芽大骨湯	香蕉	884.2	33.8	26.5	128.8	395.8
14	11月20日	四		雞絲肉飯	紅燒獅子頭x1	香菇扁蒲	味噌湯*		814.2	34.2	25.7	107.5	622.2
15	11月21日	五	麥片米飯*	鹽酥拼盤*	洋蔥炒肉片	炒油菜	洋芋龍骨湯	光泉保久豆漿*	883.2	36.3	24.8	127.7	391.9
16	11月24日	一	糙米飯	虱目魚排x1*	蜜汁油豆腐*	蠔油青江菜*	羅宋湯	百香果	855.3	32.0	26.0	123.3	734.6
17	11月25日	二	米飯	梅子燒雞	茶葉蛋x1*	炒高麗菜	綠豆粉糊甜湯		799.1	33.1	17.4	126.9	199.7
18	11月26日	三		咖哩豬肉燴飯	珍珠丸子x2	炒青花菜	青菜蛋花湯*	橘子	876.7	34.2	21.0	137.7	531.0
19	11月27日	四	米飯	紅燒冬瓜排骨	花生香腸*	炒小白菜	蘿蔔海帶大骨湯		801.7	33.0	28.0	103.7	616.8
20	11月28日	五	薏仁米飯	蔥油雞	三杯米血黑輪*	泡菜如意芽	金針龍骨湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	868.2	38.6	21.6	129.9	543.7

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。

❖ 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。