

# 114年11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   | 11月03日 | 一  | 胚芽米飯 | 素雞腿x1    | 豉汁豆干     | 蕃茄豆包甘藍  | 炒大陸妹   | 芹香黃瓜湯  | 柳丁              | 867.5     | 34.4   | 26.0  | 127.8 | 361.2   |
| 2   | 11月04日 | 二  |      | 素炒刀削麵    | 素蔬菜排x1   | 黑胡椒毛豆莢  |        | 素酸辣湯   |                 | 829.7     | 32.3   | 25.6  | 139.0 | 497.4   |
| 3   | 11月05日 | 三  | 米飯   | 栗子燒東豆腐   | 素甜不辣什錦   | 炸茄餅     | 素蝦大白菜  | 玉米湯    | 百香果             | 877.6     | 28.8   | 24.6  | 136.1 | 250.7   |
| 4   | 11月06日 | 四  | 紫米飯  | 子薑麵腸     | 滷海帶什錦    | 彩椒豆芽菜   | 炒青花菜   | 綠豆甜湯   |                 | 811.0     | 38.0   | 13.4  | 138.3 | 219.8   |
| 5   | 11月07日 | 五  | 米飯   | 醬爆百頁豆腐   | 客家蒸蛋     | 鳳梨豆皮耳   | 炒高麗菜   | 雙冬素丸湯  | 福樂優酪乳           | 882.3     | 32.2   | 25.5  | 129.8 | 750.2   |
| 6   | 11月10日 | 一  | 糙米飯  | 成都黑豆干    | 木須炒年糕    | 炒脆筍     | 炒油菜    | 竹筴蘿蔔湯  | 香蕉              | 886.9     | 28.0   | 22.4  | 146.6 | 354.5   |
| 7   | 11月11日 | 二  | 米飯   | 素香辣小雞腿x2 | 枸杞燉東豆腐   | 茼蒿小黃瓜   | 炒小白菜   | 紫菜素肉湯  |                 | 815.7     | 31.6   | 24.8  | 115.8 | 523.6   |
| 8   | 11月12日 | 三  |      | 素什錦炒麵    | 素鱈排x1    | 炒菜豆     |        | 素關東煮湯  | 橘子              | 856.7     | 28.7   | 27.7  | 123.3 | 980.3   |
| 9   | 11月13日 | 四  | 米飯   | 糖醋豆包x1   | 素火腿玉米    | 青椒炒素肚   | 素鐵板豆芽菜 | 南瓜鮮菇湯  |                 | 802.9     | 30.3   | 21.7  | 121.6 | 356.3   |
| 10  | 11月14日 | 五  | 燕麥米飯 | 壽喜燒東豆腐   | 油丁炒花菜    | 塔香冬瓜    | 炒青江菜   | 紅豆麥片甜湯 | 波蜜100%<br>蔬果汁   | 898.5     | 28.3   | 21.2  | 149.4 | 153.1   |
| 11  | 11月17日 | 一  | 米飯   | 滷豆枝      | 酸菜炒麵腸    | 針菇白菜    | 炒大陸妹   | 玉米濃湯   | 葡萄              | 884.7     | 33.0   | 26.8  | 129.6 | 1,017.2 |
| 12  | 11月18日 | 二  | 胚芽米飯 | 鮮菇醬百頁    | 紅蘿蔔炒蛋    | 滷大油腐x1  | 薑絲小白菜  | 仙草粉角甜湯 |                 | 825.5     | 27.0   | 22.1  | 129.0 | 331.7   |
| 13  | 11月19日 | 三  | 米飯   | 什錦烤麩     | 九塔豆干     | 枸杞毛豆    | 炒高麗菜   | 薑絲海芽湯  | 香蕉              | 885.1     | 38.2   | 21.2  | 141.4 | 208.3   |
| 14  | 11月20日 | 四  |      | 青醬炒飯     | 鹽酥什錦炸物   | 香菇扁蒲    |        | 味噌湯    |                 | 816.5     | 27.1   | 23.9  | 123.1 | 725.7   |
| 15  | 11月21日 | 五  | 麥片米飯 | 麻油黑豆干    | 紅燒素獅子頭x1 | 滷雙色木耳   | 炒油菜    | 洋芋素肉湯  | 光泉保久豆漿          | 876.1     | 37.5   | 24.4  | 126.2 | 331.7   |
| 16  | 11月24日 | 一  | 糙米飯  | 素土魷魚片x1  | 蜜汁油豆腐    | 日式蒸南瓜   | 素蠔油青江菜 | 素羅宋湯   | 百香果             | 847.4     | 29.7   | 23.7  | 130.5 | 567.4   |
| 17  | 11月25日 | 二  | 米飯   | 五彩干絲     | 茶葉蛋x1    | 鮮菇海茸    | 炒高麗菜   | 綠豆粉粿甜湯 |                 | 805.3     | 30.5   | 19.0  | 128.1 | 673.4   |
| 18  | 11月26日 | 三  |      | 咖哩素炒麵飯   | 朴子豆包x1   | 炒青花菜    |        | 竹筴紫菜湯  | 橘子              | 859.1     | 32.3   | 22.1  | 133.7 | 277.5   |
| 19  | 11月27日 | 四  | 米飯   | 香酥百頁豆腐   | 炒牛蒡      | 雪菜豆干    | 炒小白菜   | 蘿蔔海帶湯  |                 | 803.6     | 31.7   | 25.1  | 112.2 | 474.4   |
| 20  | 11月28日 | 五  | 薏仁米飯 | 蠔油素肚     | 三杯油腐     | 椰香山藥卷x1 | 泡菜如意芽  | 金針冬瓜湯  | 波蜜100%<br>蘋果葡萄汁 | 858.1     | 31.7   | 19.6  | 139.3 | 546.4   |

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。

❖ 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。