

114年12月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1450 人
供應日數： 21 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	12月01日	一	胚芽米飯	韭菜皮蛋肉燥*	紅燒豆包x1*	炒油菜	薑絲冬瓜湯	光泉保久豆漿*	853.3	40.7	27.3	110.2	419.0
2	12月02日	二	米飯	豆乳雞*	螞蟻上樹*	彩椒豆芽菜	蘿蔔大骨湯		820.5	30.2	22.2	124.2	840.2
3	12月03日	三		香菇肉粳麵*	滷炸雞腿x1	炒青花菜		柳丁	877.7	37.5	22.9	131.3	647.7
4	12月04日	四	米飯	黑胡椒豬柳	海茸麵腸*	薑絲小白菜	南瓜濃湯*		796.2	31.9	22.0	116.4	299.0
5	12月05日	五	小米飯	雞肉壽喜燒*	肉末蒸蛋*	炒高麗菜	綜合甜湯	香蕉	903.8	32.0	22.4	145.5	144.1
6	12月09日	二	米飯	梅林雞丁	田園五彩丁	炒青江菜	紅豆芋圓甜湯		813.7	31.6	19.0	128.1	249.7
7	12月10日	三	米飯	咖哩豬肉	雞肉堡x1	炒油菜	海芽蛋花湯*	香蕉	886.3	32.8	21.4	141.3	424.8
8	12月11日	四		肉燥飯	滷蛋大油麵x1*	沙茶高麗菜*	四神龍骨湯		803.3	37.2	21.2	115.7	213.3
9	12月12日	五	麥片米飯*	麻油雞*	紅燒獅子頭x1	炒菠菜	黃瓜大骨湯	波蜜100%水蜜桃汁	876.3	35.1	21.5	135.1	711.1
10	12月15日	一	胚芽米飯	糖醋排骨	綜合滷味*	炒大陸妹	黃芽菜芙蓉湯*	百香果	857.3	33.6	24.1	127.3	297.2
11	12月16日	二	米飯	香雞排x1	三色炒蛋*	蒜香小白菜	當歸雞塊肉片湯*		803.4	31.1	20.1	122.9	666.7
12	12月17日	三	米飯	筍干半鹹肉*	甘醇風味馬鈴薯	炒青江菜	肉羹清湯*	橘子	872.9	32.1	24.5	130.7	279.8
13	12月18日	四	薏仁米飯	辣子雞*	酸菜豬血煲	炒高麗菜	湯圓甜湯		820.3	30.9	21.1	126.8	776.3
14	12月19日	五		麻油雞米糕*	豉汁豆干*	香菇扁蒲	金針龍骨湯	福樂優酪乳*	899.7	34.7	22.2	129.3	343.2
15	12月22日	一	糙米飯	虱目魚排x1*	綠咖哩豆腸*	炒青花菜	羅宋湯*	柳丁	856.3	34.0	22.4	130.5	554.5
16	12月23日	二	米飯	照燒雞丁*	春捲x1*	枸杞菠菜	檸檬愛玉甜湯	葡萄	884.4	31.4	23.0	138.8	354.3
17	12月24日	三		皮蛋瘦肉粥*	滷香油腐*	肉鬆餐包x1*	韭菜豆芽		806.6	33.4	31.3	97.2	446.3
18	12月26日	五	五穀米飯*	銀蘿燒肉	椒鹽甜不辣*	炒油菜	紫菜蛋花湯*	波蜜100%蔬果汁	864.0	32.7	25.7	124.5	617.7
19	12月29日	一	胚芽米飯	油雞排x1	滷海帶結燻肉*	炒小白菜	玉米濃湯*	香蕉	862.2	31.1	21.1	138.9	343.0
20	12月30日	二	米飯	香酥豬柳*	蟹絲蒸蛋*	炒菠菜	豆薯大骨湯	小蕃茄	860.2	35.0	26.4	118.6	424.8
21	12月31日	三	米飯	雙芋燒雞	花枝丸x2	炒高麗菜	榨菜肉絲湯		829.8	32.4	26.2	114.5	956.9

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。

❖ 12/5校慶運動會、加菜：蒲燒大排x1；12/8補假一天。 ❖ 12/25行憲紀念日放假一天。

❖ 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。