

114年12月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 21 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	12月01日	一	胚芽米飯	彩椒鮮菇凍豆腐	紅燒豆包x1	鳳梨豆皮1片	炒油菜	薑絲冬瓜湯	光泉保久豆漿	830.8	38.2	23.5	116.5	225.1
2	12月02日	二	米飯	成都黑豆干	素螞蟻上樹	彩椒豆芽菜	炒大陸妹	蘿蔔素丸湯		801.6	27.7	21.9	123.6	578.3
3	12月03日	三		香菇素肉粿麵	(素肉粿..等)	素鱈排x1	炒青花菜		柳丁	889.9	29.9	23.9	140.4	1,203.7
4	12月04日	四	米飯	京醬豆干	海茸麵腸	香菇小黃瓜	薑絲小白菜	素南瓜濃湯		822.1	31.3	21.2	127.2	604.5
5	12月05日	五	小米飯	蕃茄燒烤麩	素肉燥蒸蛋	竹筴蒲瓜	炒高麗菜	綜合甜湯	香蕉	891.0	28.5	18.5	155.6	156.8
6	12月09日	二	米飯	打拋干丁	田園五彩丁	滷海帶串x1	炒青江菜	紅豆芋圓甜湯		811.5	27.8	17.6	135.1	555.0
7	12月10日	三	米飯	咖哩素雞	素八寶見x1	麻辣金絲	炒油菜	薑絲海芽湯	香蕉	856.5	30.2	21.0	140.5	358.8
8	12月11日	四		素肉燥飯	滷蛋大油豆腐x1	素少茶高麗菜		四神蘿蔔湯		824.4	28.3	26.1	116.9	745.5
9	12月12日	五	麥片米飯	麻油素雞	紅燒素獅子頭x1	冬瓜封	炒菠菜	芹香黃瓜湯	波蜜100% 水蜜桃汁	875.1	30.3	21.8	140.2	614.6
10	12月15日	一	胚芽米飯	糖醋素排骨	綜合滷味	五香妙炒	炒大陸妹	黃豆芽金針素肉湯	百香果	883.8	28.1	29.3	129.5	505.8
11	12月16日	二	米飯	素蠔油海參	三色炒蛋	雪菜豆干	炒小白菜	當歸雞線素肉湯		793.2	30.3	21.9	118.4	566.4
12	12月17日	三	米飯	筍香燜麵輪	甘醇風味馬鈴薯	九塔茄子	炒青江菜	素肉羹清湯	橘子	878.2	27.1	22.4	143.9	169.2
13	12月18日	四	薏仁米飯	辣子素雞	朴子豆包x1	滷海帶結	炒高麗菜	湯圓甜湯		822.3	31.2	18.2	133.2	748.5
14	12月19日	五		麻油素雞米糕	素肚滷白菜	炒扁蒲		竹筴紫菜湯	福樂優酪乳	895.4	27.2	24.2	132.4	241.4
15	12月22日	一	糙米飯	素土魷魚片x1	綠咖哩豆腸	日式蒸南瓜	炒青花菜	蕃茄豆腐湯	柳丁	883.4	35.6	22.3	137.2	436.5
16	12月23日	二	米飯	紅燒素肉	鮮菇毛豆	素肉燥炒菜豆	枸杞菠菜	檸檬愛玉甜湯	葡萄	858.5	28.2	18.0	149.5	160.5
17	12月24日	三		芋頭素粥	滷香油腐	奶黃包x1	黑干如意芽			817.5	29.2	25.1	118.0	138.6
18	12月26日	五	五穀米飯	薑母凍豆腐	青椒素腰花	椰香山藥卷x1	炒油菜	酸菜素鴨湯	波蜜100% 蔬果汁	865.5	28.1	22.7	138.2	802.6
19	12月29日	一	胚芽米飯	子薑麵腸	滷海帶結炒麵	炸茄餅	炒小白菜	玉米濃湯	香蕉	876.6	33.4	18.8	148.6	360.5
20	12月30日	二	米飯	素香辣小雞腿x2	素蟹絲蒸蛋	炒牛蒡	炒菠菜	紅棗豆薯湯	小蕃茄	848.3	31.0	25.4	123.8	820.0
21	12月31日	三	米飯	照燒油豆腐	素肉炒洋芋	炒三丁	炒高麗菜	榨菜素肉絲湯		846.0	29.0	22.5	131.2	825.3

- 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：黑胡椒素肉排×1；12/8補假一天。
- ❖ 12/25行憲紀念日放假一天。
- ❖ 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。