

114年2月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1450 人
供應日數： 13 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	02月11日	二	糙米飯	咖哩肉	滷豆干丁*	炒油菜	四神龍骨湯		810.0	37.2	23.2	111.1	206.7
2	02月12日	三		雞絲肉飯	魷魚丸x2	炒高麗菜	紫菜蛋花湯*	椪柑	874.7	34.4	28.7	119.4	382.8
3	02月13日	四	米飯	鹽酥雞	紅蘿蔔炒蛋*	炒菠菜	綜合甜湯		823.1	30.9	23.9	120.1	235.4
4	02月14日	五	小米飯	打拋豬肉*	紅燒獅子頭x1	炒青江菜	瓜仔雞湯	光泉保久豆漿*	878.8	38.7	27.2	118.1	901.5
5	02月17日	一	胚芽米飯	虱目魚排x1*	毛豆拌豆干*	炒大陸妹	玉米濃湯*	棗子	873.2	32.0	22.2	136.8	566.0
6	02月18日	二	米飯	泰式酸辣雞	滷海帶絲羹*	薑絲小白菜	珍珠紅茶甜湯		808.9	31.8	16.7	131.8	351.8
7	02月19日	三	米飯	金錢燒肉*	滷蛋x1*	炒油菜	雙冬黑輪湯*	葡萄	862.6	36.9	26.8	118.1	330.5
8	02月20日	四		什錦海鮮炒麵*	麥克雞塊x3	炒青花菜	南瓜龍骨湯		818.0	32.9	26.2	112.7	1,017.3
9	02月21日	五	薏仁米飯	沙茶雞丁*	螞蟻上樹*	炒青江菜	酸辣湯*	波蜜100% 蔬果汁	866.5	31.3	22.2	134.8	352.4
10	02月24日	一	糙米飯	栗子燒肉	滷味小棒天	炒菠菜	味噌海芽蛋花湯*	小蕃茄	859.5	30.3	21.2	133.8	772.8
11	02月25日	二		皮蛋瘦肉粥*	黑糖馬拉糕x1*	花枝丸x2	蒜香毛豆莢*		826.2	34.1	27.9	108.2	577.4
12	02月26日	三	米飯	油雞排x1	豆豉油腐*	枸杞小白菜	肉羹清湯*	茂谷柑	851.8	36.4	27.7	114.5	424.1
13	02月27日	四	燕麥米飯*	五彩豬柳	花見蒸蛋*	炒高麗菜	三寶紅茶甜湯		832.5	31.9	21.4	126.5	180.6

- 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。
- ❖ 2/28和平紀念日放假不用餐。
 - ❖ 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。