

114年2月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 13 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	02月11日	二	糙米飯	素鱈排x1	滷豆干丁	咖哩花菜	炒油菜	四神素肉湯		812.7	34.3	25.7	110.7	229.1
2	02月12日	三		青醬炒飯	香酥羊蔬豆包	炒高麗菜		酸菜素鴨湯	椪柑	852.1	29.1	23.9	134.7	647.2
3	02月13日	四	米飯	素鹽酥雞	素肉燥滷麵	麻辣金絲	炒菠菜	綜合甜湯		818.8	31.1	18.3	133.7	224.8
4	02月14日	五	小米飯	香椿百頁豆腐	紅燒素獅子頭x1	九塔茄子	炒青江菜	竹筴紫菜湯	光泉保久豆漿	860.9	36.7	24.7	122.8	285.3
5	02月17日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	毛豆拌豆干	雪菜腐竹	炒大陸妹	玉米濃湯	棗子	867.2	29.3	26.2	129.6	472.1
6	02月18日	二	米飯	泰式檸檬豆包x1	滷海帶結素麵	香菇小黃瓜	薑絲小白菜	珍珠紅茶甜湯		808.6	27.6	15.8	140.6	271.6
7	02月19日	三	米飯	芥蘭炒豆輪	滷蛋x1	咕嚕油豆腐	炒油菜	雙冬素黑輪湯	葡萄	864.4	34.2	26.3	124.4	522.4
8	02月20日	四		素什錦炒麵	素麥克雞塊x2	炒青花菜		南瓜素肉湯		819.7	29.4	27.7	112.2	1,030.8
9	02月21日	五	薏仁米飯	沙茶素肚	素螞蟻上樹	素八寶見x1	炒青江菜	素酸辣湯	波蜜100% 蔬果汁	882.3	28.4	22.8	140.9	752.9
10	02月24日	一	糙米飯	紅燒素肉	蜜汁洋芋	鮮菇毛豆	炒菠菜	味噌海芽湯	小蕃茄	869.4	31.8	19.7	140.7	497.6
11	02月25日	二		芋頭素粥	(素肉,乾香菇等)	乾燒麵腸	黑糖馬拉糕x1	黑胡椒毛豆莢		835.4	34.7	17.3	134.0	58.0
12	02月26日	三	米飯	素香雞排x1	豆豉油腐	素肉黃豆芽	枸杞小白菜	素肉羹清湯	茂谷柑	861.8	34.7	27.6	121.1	701.7
13	02月27日	四	燕麥米飯	五彩干絲	香菇蒸蛋	九塔海茸	炒高麗菜	三寶紅茶甜湯		827.0	29.7	21.1	129.3	761.0

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。

❖ 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。