

114年3月份

新莊高中

午餐食譜

供應人數： 1400 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	03月03日	一	胚芽米飯	香雞排x1	蔥爆豆干*	炒青江菜	當歸雞絲羊肉湯*	桶柑	854.1	31.6	20.2	137.0	653.5
2	03月04日	二		肉燥飯	福州丸x2*	豆枝高麗菜*	蘿蔔龍骨湯		803.7	33.9	23.3	114.5	488.8
3	03月05日	三	米飯	梅林排骨	火腿玉米炒蛋*	炒菠菜	扁蒲肉絲湯	棗子	848.4	32.1	25.1	122.2	390.1
4	03月06日	四	芝麻米飯*	三杯雞*	什錦雜菜寬粉*	炒大陸妹	檸檬愛玉甜湯		809.2	32.0	20.6	123.9	160.4
5	03月07日	五	米飯	蠔油鮮菇豬柳	西滷肉*	炒油菜	關東煮湯*	波蜜100%蘋果葡萄汁	859.7	31.9	25.3	124.9	511.5
6	03月10日	一	糙米飯	泰式魚丁*	紅燒香菇麵湯*	薑絲小白菜	馬鈴薯濃湯*	茂谷柑	861.6	37.0	20.4	133.7	304.0
7	03月11日	二	米飯	雞肉壽喜燒*	塔香炸蛋x1*	炒青江菜	紅豆粉角甜湯		825.9	32.6	24.0	119.6	153.3
8	03月12日	三		沙茶炒烏龍麵*	麥克雞塊x3	炒青花菜	青菜蛋花湯*	小蕃茄	868.7	33.8	28.1	120.2	1,125.4
9	03月13日	四	米飯	紅燒肉	蜜汁黑豆干*	彩椒豆芽菜	冬菜冬粉湯		815.9	34.8	24.1	113.4	179.7
10	03月14日	五	麥片米飯*	蔥油雞	鮮燴蒲瓜	炒菠菜	四神龍骨湯	福樂優酪乳*	889.7	39.8	26.1	123.0	279.1
11	03月17日	一	胚芽米飯	蛋黃蒸肉餅*	紅燒麵筋*	炒高麗菜	冬瓜魚丸湯*	葡萄	865.9	33.7	28.4	118.8	183.8
12	03月18日	二	米飯	咖哩雞	蔥脯炒蛋*	炒大陸妹	綠豆仁粉角甜湯		822.7	31.1	20.0	129.0	989.0
13	03月19日	三	米飯	甜不辣肉片*	雞絲如意芽	炒油菜	酸辣湯*	茂谷柑	867.6	35.9	23.8	128.4	424.5
14	03月20日	四		麵疙瘩*	春捲x1*	滷香油腐*	黑胡椒毛豆莢*		813.8	33.4	26.8	108.4	610.2
15	03月21日	五	小米飯	腐乳雞排x1*	肉丁燒蘿蔔	薑絲芥蘭菜	羅宋湯	波蜜100%蔬果汁	870.4	34.4	27.1	121.5	784.3
16	03月24日	一	糙米飯	虱目魚排x1*	枸杞藥膳東豆腐*	炒小白菜	什錦蹄膀蛋花湯*	蘋果	859.5	30.8	22.5	134.4	524.6
17	03月25日	二	米飯	豆豉蒸排骨*	韭菜炒甜不辣*	炒青江菜	紅豆芋圓甜湯		829.4	31.1	19.8	130.7	719.5
18	03月26日	三		肉絲蛋炒飯*	麥克雞塊x3	炒小黃瓜	黃耆雞湯	百香果	862.7	32.3	26.2	123.7	290.8
19	03月27日	四	米飯	乾蔥花生雞*	麻油三色米血*	炒油菜	味噌湯*		813.0	34.6	19.2	122.7	661.1
20	03月28日	五	五穀米飯*	照燒豬柳*	客家蒸蛋*	炒高麗菜	豆薯龍骨湯	光泉保久豆漿*	873.3	36.5	31.1	109.5	312.8
21	03月31日	一	米飯	鹽酥雞	蟹味溜豆腐*	炒青花菜	玉米濃湯*	小蕃茄	852.2	33.9	24.4	124.8	469.4

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。

❖ 3/26~28高二校外教學不用餐。

❖ 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。