

114年3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	03月03日	一	胚芽米飯	素雞腿x1	麻油黑豆干	炒牛蒡	炒青江菜	當歸雞線素肉湯	桶柑	875.0	30.4	26.1	131.1	649.2
2	03月04日	二		素肉燥飯	朴子豆包x1	豆枝高麗菜		蘿蔔海帶湯		798.7	30.0	25.9	109.4	721.2
3	03月05日	三	米飯	梅林百頁豆腐	素火腿玉米炒蛋	茼蒿海茸	炒菠菜	扁蒲素肉湯	棗子	859.7	32.2	28.4	118.7	800.5
4	03月06日	四	芝麻米飯	三杯豆干丁	什錦雜菜寬粉	素干貝柱x1	炒大陸妹	檸檬愛玉甜湯		828.7	27.0	21.0	133.3	290.8
5	03月07日	五	米飯	蠔油素肚	白菜滷	枸杞毛豆	炒油菜	素關東煮湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	861.6	36.1	19.0	138.1	556.3
6	03月10日	一	糙米飯	泰式檸檬東豆腐	紅燒香菇麵腸	滷海帶串x1	薑絲小白菜	馬鈴薯濃湯	茂谷柑	871.4	35.3	19.0	141.4	456.6
7	03月11日	二	米飯	京醬黑豆干	塔香炸蛋x1	鳳梨豆皮1耳	炒青江菜	紅豆粉角甜湯		823.8	29.6	21.2	128.7	225.1
8	03月12日	三		素少茶炒烏龍麵	素鰻排x1	炒青花菜		青菜豆腐湯	小蕃茄	875.9	33.9	27.7	122.0	1,157.1
9	03月13日	四	米飯	紅燒素肉	豆豉油腐	椰香山藥卷x1	彩椒豆芽菜	素冬菜冬粉湯		813.3	28.3	20.9	127.8	607.5
10	03月14日	五	麥片米飯	素香辣小雞腿x2	鮮燴蒲瓜	針菇白菜	炒菠菜	四神蘿蔔湯	福樂優酪乳	886.3	29.0	24.7	137.4	571.2
11	03月17日	一	胚芽米飯	燒芝麻豆腸	素螞蟻上樹	辣炒脆筍	炒高麗菜	冬瓜素丸湯	葡萄	854.7	33.2	21.1	134.5	352.3
12	03月18日	二	米飯	咖哩百頁豆腐	菇菇蘭花干	滷海帶結	炒大陸妹	綠豆仁粉角甜湯		807.9	28.7	15.5	138.8	486.2
13	03月19日	三	米飯	素甜不辣什錦	素八寶見x1	鮮菇毛豆	炒油菜	素酸辣湯	茂谷柑	875.5	31.4	23.9	136.2	356.9
14	03月20日	四		麵疙瘩	(素肉梗, 皮絲肉)	奶黃包x1	滷大油腐x1	香菇青花菜		811.7	27.0	16.5	138.3	649.9
15	03月21日	五	小米飯	宮保豆腐	紅燒茹素	炸茄餅	薑絲芥蘭菜	素羅宋湯	波蜜100%蔬果汁	868.2	27.8	25.0	134.7	302.2
16	03月24日	一	糙米飯	素土魷魚片x1	花生三丁	素肉黃豆芽	炒小白菜	南瓜鮮菇湯	蘋果	857.7	28.4	23.9	135.4	380.0
17	03月25日	二	米飯	紅糟燒麵腸	綜合滷味	朴子燒冬瓜	炒青江菜	紅豆芋圓甜湯		814.4	32.1	15.4	137.3	319.7
18	03月26日	三		素香腸炒飯	素少茶豆干丁	炒小黃瓜		黃耆素雞湯	百香果	843.6	32.5	23.3	125.9	808.5
19	03月27日	四	米飯	筍香燻麵輪	甘醇風味馬鈴薯	素蟹絲花菜	炒油菜	味噌湯		811.9	27.5	21.8	124.3	466.0
20	03月28日	五	五穀米飯	照燒油豆腐	客家蒸蛋	清燒白卜素丸	炒高麗菜	紅棗豆薯湯	光泉保久豆漿	874.7	35.3	28.7	118.2	431.4
21	03月31日	一	米飯	素鹽酥雞	素蟹味留豆腐	杏鮑麵筋	炒青花菜	玉米濃湯	小蕃茄	855.4	29.8	25.4	128.7	314.1

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。

❖ 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。