

114年4月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1400 人

供應日數： 20 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	04月01日	二	胚芽米飯	筍干燒肉	花枝丸x2	炒青江菜	客家米苔目湯*		809.6	32.2	28.1	105.5	526.5
2	04月02日	三	米飯	蘑菇起司雞*	三色炒蛋*	炒油菜	雙冬黑輪湯*	棗子	849.6	33.8	23.1	126.4	534.2
3	04月07日	一	糙米飯	虱目魚排x1*	宮保豆腐*	炒高麗菜	紫菜蛋花湯*	茂谷柑	884.3	32.9	28.1	125.6	523.7
4	04月08日	二	米飯	田園鮮蔬豬柳	蕃茄炒蛋*	炒小白菜	綠豆粉角甜湯		829.2	31.0	22.0	125.4	164.9
5	04月09日	三		咖哩豬肉燴飯	雞肉堡x1	彩椒豆芽菜	青菜豆腐湯*	小蕃茄	886.2	34.8	25.6	128.7	402.7
6	04月10日	四	薏仁米飯	九層塔燒雞	椒鹽甜不辣*	炒大陸妹	玉米蛋花湯*		828.2	37.9	25.1	111.5	585.8
7	04月11日	五	米飯	薑汁燒肉片*	螞蟻上樹*	蠔油芥蘭菜	香菇雞湯	波蜜100% 蔬果汁	858.7	31.8	23.4	128.6	499.0
8	04月14日	一	胚芽米飯	滷炸雞腿x1	焦糖滷豆干*	炒青江菜	黃芽菜豆腐湯*	茂谷柑	853.2	36.4	23.1	126.2	188.2
9	04月15日	二	米飯	洋芋燒肉	香菇蒸蛋*	炒油菜	仙草粉條甜湯		822.7	31.2	20.7	125.4	194.3
10	04月16日	三	米飯	沙茶雞丁*	三杯米血黑輪*	炒高麗菜	金針龍骨湯	葡萄	858.5	32.1	19.6	139.3	416.7
11	04月17日	四		紅蔥絲炒肉麵*	花枝排x1	黑胡椒毛豆莢*	酸辣湯*		791.5	33.5	27.1	102.7	702.1
12	04月18日	五	燕麥米飯*	義式蕃茄豬柳	客家小炒*	炒小白菜	海芽大骨湯	光泉保久豆漿*	886.0	39.7	29.5	113.8	522.5
13	04月21日	一	糙米飯	柳葉魚x3*	花生麵筋*	炒大陸妹	麵線素羊肉蛋花湯*	百香果	869.5	33.4	30.4	115.3	276.4
14	04月22日	二	米飯	成都子雞*	冬瓜燜豆皮*	針菇白菜	紅豆粉粿甜湯		822.9	33.6	22.3	121.6	523.8
15	04月23日	三	米飯	金錢燒肉*	海茸炒肉絲	炒青花菜	馬鈴薯濃湯*	小蕃茄	870.4	35.7	29.0	116.0	453.8
16	04月24日	四		油飯*	滷蛋x1*	炒高麗菜	關東煮湯*		818.8	30.3	25.8	114.9	284.8
17	04月25日	五	麥片米飯*	蜜汁雞排x1*	蔥燒油腐*	炒油菜	榨菜肉絲湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	861.6	34.1	28.6	116.3	741.9
18	04月28日	一	小米飯	油腐滷肉*	木須炒年糕*	枸杞小白菜	羅宋湯*	蘋果	864.0	30.2	23.4	132.6	268.0
19	04月29日	二	米飯	芋頭燒雞	翡翠蒸蛋*	肉燥豆芽菜	檸檬愛玉甜湯		810.3	31.0	20.0	124.9	163.4
20	04月30日	三		大滷麵*	脆皮翅小腿x2*	炒小黃瓜		百香果	866.0	37.5	39.2	92.8	190.1

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。

❖ 4/3~4/4兒童節及清明節連假不用餐。

❖ 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。