

114年4月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 20 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	04月01日	二	胚芽米飯	筍干車輪素肉	滷豆干丁	滷海帶串x1	炒青江菜	客家米苔目湯		812.1	29.1	29.5	107.8	762.6
2	04月02日	三	米飯	香椿百頁豆腐	三色豆包	素滷白菜	炒油菜	雙冬素黑輪湯	棗子	850.4	33.7	23.0	127.9	518.2
3	04月07日	一	糙米飯	素土魷魚片x1	宮保豆腐	香菇青花菜	炒高麗菜	竹筴紫菜湯	茂谷柑	848.0	29.2	27.5	123.5	419.4
4	04月08日	二	米飯	子薑麵腸	蕃茄炒蛋	鳳梨豆豉1耳	炒小白菜	綠豆粉角甜湯		813.3	32.9	16.5	133.1	158.8
5	04月09日	三		咖哩素炒燴飯	素鱈排x1	彩椒豆芽菜		青菜豆腐湯	小蕃茄	866.9	29.9	27.7	124.7	292.3
6	04月10日	四	薏仁米飯	酸甜素雞	九塔豆干	素干貝柱x1	炒大陸妹	紅棗豆薯湯		808.9	33.5	23.8	114.8	264.8
7	04月11日	五	米飯	滷豆枝	素螞蟻上樹	蘭花干小黃瓜	素蠔油芥蘭菜	香菇素雞湯	波蜜100% 蔬果汁	876.9	27.1	24.3	137.5	516.0
8	04月14日	一	胚芽米飯	素雞腿x1	焦糖滷黑豆干	九塔茄子	炒青江菜	黃芽金菇湯	茂谷柑	879.4	29.7	24.8	136.5	166.5
9	04月15日	二	米飯	日式特燒豆腐	香菇蒸蛋	麻辣金絲	炒油菜	仙草粉條甜湯		828.6	32.2	21.2	127.9	203.8
10	04月16日	三	米飯	沙茶素肚	毛豆拌豆干	素八寶見x1	炒高麗菜	金針竹筴湯	葡萄	854.7	34.2	23.2	128.6	456.1
11	04月17日	四		素炒刀削麵	朴子豆包x1	黑胡椒毛豆莢		素酸辣湯		791.9	40.3	22.7	106.0	518.9
12	04月18日	五	燕麥米飯	義式蕃茄麵腸條	素客家小炒	滷海帶結	炒小白菜	芹香黃瓜湯	光泉保久豆漿	882.9	37.7	24.3	128.4	673.5
13	04月21日	一	糙米飯	五彩干絲	杏鮑麵筋	雙色豆薯	炒大陸妹	麵線素肉湯	百香果	856.5	32.7	27.1	121.2	432.9
14	04月22日	二	米飯	香酥百頁豆腐	冬瓜燜豆皮	香菇小黃瓜	針菇白菜	紅豆粉糯甜湯		830.2	27.2	21.9	131.1	182.3
15	04月23日	三	米飯	芥蘭炒豆輪	海茸炒豆干	椰香山藥卷x1	炒青花菜	馬鈴薯濃湯	小蕃茄	884.4	30.8	24.0	137.4	438.8
16	04月24日	四		素油飯	滷蛋x1	豆包高麗菜		酸菜素鴨湯		816.4	27.9	22.8	124.5	550.5
17	04月25日	五	麥片米飯	蜜汁烤麩	滷香油腐	辣炒脆筍	炒油菜	榨菜素麵絲湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	855.2	28.7	23.1	133.6	880.6
18	04月28日	一	小米飯	香酥牛蒡	油丁炒花菜	枸杞毛豆	薑絲小白菜	素羅宋湯	蘋果	866.9	28.0	21.4	144.2	147.0
19	04月29日	二	米飯	雙芋豆腐	紅燒素獅子	素肉黃豆芽	炒青江菜	檸檬愛玉甜湯		826.1	30.9	18.5	135.4	249.1
20	04月30日	三		大滷麵	麻醬黑豆干	奶黃包x1	炒小黃瓜		百香果	882.8	30.8	34.7	115.2	314.5

- 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。
 - ❖ 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。