

114年5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	05月01日	四	芝麻米飯*	鐵板豬柳	清燒白卜魚丸*	肉燥大陸妹	香菇肉梗湯*		807.2	31.8	25.3	111.9	330.7
2	05月02日	五	米飯	鳳梨豆醬雞*	蕃茄肉片豆腐*	炒高麗菜	四神龍骨湯	福樂優酪乳*	884.3	35.7	23.7	130.9	250.3
3	05月05日	一	胚芽米飯	鹽酥魚丁什錦*	洋蔥炒蛋*	炒青江菜	薑絲冬瓜湯	葡萄	865.9	31.1	23.9	132.9	128.0
4	05月06日	二		雞絲肉飯	紅燒獅子頭x1	蟹絲扁蒲	金針龍骨湯		819.0	33.6	27.0	108.4	332.9
5	05月07日	三	米飯	焦糖滷雞腿x1	海苔甜不辣*	薑絲小白菜	酸辣湯*	小蕃茄	862.0	33.3	21.7	133.4	561.2
6	05月08日	四	燕麥米飯*	紅燒肉	酸菜豬血煲	炒空心菜	綜合甜湯		825.1	30.9	22.2	124.0	573.5
7	05月09日	五	米飯	宮保雞丁*	甘醇風味馬鈴薯	炒油菜	海芽大骨湯	波蜜100% 蔬果汁	861.1	32.1	21.8	133.6	434.9
8	05月12日	一	糙米飯	咕咾肉	滷香油腐*	炒高麗菜	豆薯蛋花湯*	蘋果	878.9	31.3	25.3	131.7	202.5
9	05月13日	二	米飯	紅糟雞	海茸麵腸*	炒大陸妹	綠豆銀耳甜湯		826.1	34.0	19.2	128.9	371.7
10	05月14日	三		紅蔥絲炒綠藻麵*	麥克雞塊x3	炒菜豆	味噌湯*	香蕉	884.9	32.6	26.0	130.6	910.4
11	05月15日	四	米飯	打拋豬肉*	紅蘿蔔炒蛋*	炒小白菜	玉米濃湯*	光泉保久豆漿*	899.9	35.9	27.5	125.0	613.5
12	05月16日	五	薏仁米飯	瓜仔雞	西滷肉*	炒青江菜	雙冬黑輪湯*		782.9	31.6	21.8	114.6	930.5
13	05月19日	一	胚芽米飯	虱目魚排x1*	醬爆百頁豆腐*	彩椒豆芽菜	什錦翠蛋花湯*	百香果	874.3	32.1	25.6	129.7	703.8
14	05月20日	二	米飯	咖哩雞	塔香炸蛋x1*	炒油菜	檸檬愛玉甜湯		802.3	30.9	21.4	121.0	205.8
15	05月21日	三		什錦炒飯	福州丸x2*	炒小黃瓜	香菇雞湯	土芒果*	875.6	30.7	26.5	128.7	566.0
16	05月22日	四	小米飯	梅子燒肉	鮮蔬炒豆包*	蔥香空心菜	榨菜肉絲湯		806.7	33.1	23.6	115.3	704.5
17	05月23日	五	米飯	蠔油燜雞	花生香腸*	炒青江菜	紫菜蛋花湯*	波蜜100% 蘋果葡萄汁	866.5	36.3	26.6	120.4	648.9
18	05月26日	一	糙米飯	蛋黃蒸肉餅*	綠咖哩豆腸*	炒青花菜	馬鈴薯濃湯*	小蕃茄	854.3	37.0	25.2	119.5	179.1
19	05月27日	二	米飯	蔥油雞	花見蒸蛋*	沙茶高麗菜*	粉粿山草甜湯		814.9	35.3	20.9	119.9	278.3
20	05月28日	三	麥片米飯*	海帶燒肉	毛豆拌豆干*	薑絲小白菜	南瓜雞湯	香蕉	870.9	36.1	22.9	131.9	261.6
21	05月29日	四		皮蛋瘦肉粥*	水煎包x1*	雞肉堡x1	韭菜豆芽		824.8	34.5	28.7	106.5	761.8

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。

❖ 5/30(五)端午節補假不用餐；5/31(六)端午節放假。

❖ 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。