

114年5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	05月01日	四	芝麻米飯	鐵板豆腐	清燒白素丸	素肉玉米	炒大陸妹	素香菇肉羹湯		816.7	29.1	22.3	125.2	343.0
2	05月02日	五	米飯	乾燒麵腸	蕃茄豆腐	九塔海茸	炒高麗菜	四神鮮菇湯	福樂優酪乳	864.6	35.2	21.1	133.4	572.7
3	05月05日	一	胚芽米飯	鹽酥什錦炸物	田園五彩丁	咖哩花菜	炒青江菜	薑絲冬瓜湯	葡萄	859.5	27.1	22.0	142.3	307.1
4	05月06日	二		青醬炒飯	焦糖鹵黑豆干	素蟹絲扁蒲		酸菜素鴨湯		797.4	27.0	20.6	125.2	636.2
5	05月07日	三	米飯	滷豆枝	椰香山藥卷x1	九塔茄子	薑絲小白菜	素酸辣湯	小蕃茄	869.0	27.0	27.1	130.0	202.2
6	05月08日	四	燕麥米飯	紅燒烤麩	鮮菇毛豆	茼蒿青椒	炒空心菜	綜合甜湯		819.3	30.7	17.4	140.7	94.8
7	05月09日	五	米飯	宮保素肉	甘醇風味馬鈴薯	針菇白菜	炒油菜	薑絲海芽湯	波蜜100% 蔬果汁	887.8	28.9	21.7	144.7	302.3
8	05月12日	一	糙米飯	咕咾豆包	滷香油腐	麻辣金絲	炒高麗菜	香菜豆薯湯	蘋果	869.4	34.0	24.2	132.4	221.7
9	05月13日	二	米飯	紅糟麵腸	塔香腐竹滷冬瓜	鳳梨豆豉川耳	炒大陸妹	綠豆銀耳甜湯		817.2	28.9	17.2	137.1	158.7
10	05月14日	三		素炒綠藻麵	素鱈排x1	炒菜豆		味噌湯	香蕉	874.6	32.8	26.6	127.3	842.3
11	05月15日	四	米飯	打拋干丁	紅蘿蔔炒蛋	香菇小黃瓜	炒小白菜	玉米濃湯	光泉保久豆漿	898.0	35.8	29.2	122.2	546.9
12	05月16日	五	薏仁米飯	酸甜素雞	白菜滷	辣炒脆筍	炒青江菜	雙冬素黑輪湯		777.3	29.5	18.5	124.2	485.7
13	05月19日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	醬爆豆干	三色極豆	彩椒豆芽菜	黃瓜針菇湯	百香果	868.2	32.8	23.6	133.1	641.8
14	05月20日	二	米飯	咖哩百頁豆腐	塔香炸蛋x1	素蟹絲白菜	炒油菜	檸檬愛玉甜湯		823.8	28.0	21.7	129.5	259.8
15	05月21日	三		素什錦炒飯	花生豆干	炒小黃瓜		香菇素雞湯	土芒果	866.6	29.6	27.2	127.2	238.1
16	05月22日	四	小米飯	梅子燒東豆腐	鮮蔬炒豆包	素八寶見x1	炒空心菜	榨菜素炆絲湯		814.1	30.9	24.2	119.4	974.8
17	05月23日	五	米飯	蠔油素肚	蜜汁黑豆干	雪菜毛豆	炒青江菜	竹筴紫菜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	863.9	35.9	22.2	130.3	478.2
18	05月26日	一	糙米飯	燒芝麻豆腸	炒牛蒡	滷大油腐x1	炒青花菜	馬鈴薯濃湯	小蕃茄	881.5	37.5	23.4	130.9	468.6
19	05月27日	二	米飯	五福臨門	客家蒸蛋	滷豆干丁	炒高麗菜	粉粿山草甜湯		829.3	30.3	21.0	129.1	285.4
20	05月28日	三	麥片米飯	香椿百頁豆腐	滷海帶結燻鴨	素蚵仔酥x5	薑絲小白菜	南瓜素肉湯	香蕉	878.6	30.0	23.7	140.8	398.4
21	05月29日	四		芋頭素粥	(素肉, 乾香菇)	菇菇蘭花干	黑糖馬拉糕x1	黑干如意芽		825.3	27.7	22.2	128.7	53.1

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。
- ❖ 5/30(五)端午節補假不用餐；5/31(六)端午節放假。
- ❖ 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。