

114年6月份

新莊高中

午餐食譜

供應人數： 1250 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	06月02日	一	胚芽米飯	鐵路大排x1	丁香豆干*	炒油菜	冬菜冬粉湯	葡萄	850.7	38.8	22.6	123.3	502.5
2	06月03日	二	米飯	筍燜雞	魚香蒸蛋*	炒空心菜	綠豆粉條甜湯		814.2	34.1	20.4	122.8	307.0
3	06月04日	三		什錦炒麵*	麥克雞塊x3	炒菜豆	金針龍骨湯	小蕃茄	861.9	33.2	28.2	119.0	1,012.6
4	06月05日	四	薏仁米飯	田園鮮蔬豬柳	三杯米血黑輪*	炒青江菜	素羊肉蘿蔔湯		802.8	31.0	21.0	120.9	430.3
5	06月06日	五	米飯	香菇雞	紅燒獅子頭x1	炒大陸妹	榨菜肉絲湯	波蜜100% 水蜜桃汁	860.6	36.3	23.7	124.1	877.7
6	06月09日	一	糙米飯	鹽酥魚丁什錦*	滷海帶絲菜羹*	炒高麗菜	紫菜蛋花湯*	香蕉	864.8	31.3	19.0	145.0	245.6
7	06月10日	二	米飯	成都鳳翼x1*	泡菜炒蛋*	薑絲芥蘭菜	紅豆粉圓甜湯		820.8	30.2	23.5	121.7	335.9
8	06月11日	三		肉絲蛋炒飯*	雞肉堡x1	黑胡椒毛豆菜*	關東煮湯*	葡萄	855.6	34.2	20.4	133.3	474.5
9	06月12日	四	小米飯	洋芋燒肉	綠咖哩豆包*	炒小白菜	瓜仔雞湯		827.0	38.3	24.8	110.5	405.8
10	06月13日	五	米飯	乾蔥花生雞*	清蒸白黃金魚蛋*	炒油菜	玉米濃湯*	光泉保久豆漿*	872.3	37.4	25.1	124.1	479.4
11	06月16日	一	胚芽米飯	京醬肉片	沙茶油腐*	彩椒豆芽菜	魚丸翡翠蛋花湯*	李子	865.6	33.6	26.2	123.7	246.7
12	06月17日	二	米飯	滷炸雞腿x1	海茸炒肉絲	炒青江菜	綠豆薏仁甜湯		808.0	30.6	20.4	124.9	433.9
13	06月18日	三	米飯	羅勒豬柳	豆薯炒蛋*	炒空心菜	味噌湯*	香蕉	870.3	32.7	24.0	129.4	473.0
14	06月19日	四		麵疙瘩*	珍珠丸子x2	豆沙包x1*	炒青花菜		814.4	33.0	16.8	132.7	828.9
15	06月20日	五	五穀米飯*	枸杞藥膳雞	螞蟻上樹*	炒莧菜	扁蒲龍骨湯	波蜜100% 蔬果汁	867.0	32.1	22.2	134.2	364.2
16	06月23日	一	糙米飯	虱目魚排x1*	雙蔥炒豆干*	炒高麗菜	黑輪蘿蔔湯*	小蕃茄	853.0	34.4	25.5	121.8	651.1
17	06月24日	二	米飯	蔭瓜蒸肉*	滷蛋x1*	薑絲小白菜	仙草粉圓甜湯	福樂優酪乳*	906.9	36.5	22.1	138.8	449.1
18	06月25日	三	米飯	鹽酥雞	白菜滷*	鐵板豆芽菜	四神龍骨湯	蘋果	849.3	33.8	23.1	128.0	154.8
19	06月26日	四		什錦海鮮炒麵*	滷翅小腿x2	雙色花椰菜	南瓜雞湯		797.0	38.6	27.7	97.0	859.2
20	06月27日	五	燕麥米飯*	和風洋蔥肉片*	鴿蛋什錦滷味*	炒青江菜	蔬菜濃湯*		787.7	33.6	21.8	113.0	144.9

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。

❖ 6/3 高三畢業典禮，高一、高二正常用餐。

❖ 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和蛋。