

# 114年6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	06月02日	一	胚芽米飯	素雞腿x1	焦糖鹵黑豆干	九塔茄子	炒油菜	素冬菜冬粉湯	葡萄	868.8	27.5	22.4	141.2	402.4
2	06月03日	二	米飯	筍香燻麵輪	素肉燥蒸蛋	滷海帶串x1	炒空心菜	綠豆粉條甜湯		820.5	30.3	21.6	125.6	366.6
3	06月04日	三		素什錦炒麵	素麥克雞塊x2	炒菜豆		金針竹筍湯	小蕃茄	849.6	28.5	29.9	116.3	1,047.6
4	06月05日	四	薏仁米飯	田蕪蔬百頁	三杯油腐	炸地瓜條	炒青江菜	蘿蔔素丸湯		829.3	27.9	20.5	132.4	181.8
5	06月06日	五	米飯	雙冬烤麩	紅燒素獅子頭x1	炒三丁	炒大陸妹	榨菜素肉絲湯	波蜜100%水蜜桃汁	860.1	31.4	19.5	142.9	927.9
6	06月09日	一	糙米飯	鹽酥什錦炸物	滷大油腐x1	蘭花干小黃瓜	炒高麗菜	薑絲紫菜湯	香蕉	880.0	27.8	21.1	149.4	296.2
7	06月10日	二	米飯	子薑麵腸	泡菜炒蛋	鳳梨豆豉耳	薑絲芥蘭菜	紅豆粉條甜湯		814.9	34.3	15.9	133.0	243.9
8	06月11日	三		素肉絲炒飯	朴子豆包x1	黑胡椒毛豆莢		素關東煮湯	葡萄	850.3	32.8	19.0	136.6	282.4
9	06月12日	四	小米飯	泰式檸檬東豆腐	素肉黃豆芽	椰香山藥卷x1	炒小白菜	瓜仔素雞湯		823.0	29.9	19.5	133.2	532.0
10	06月13日	五	米飯	五彩干絲	清燒白卜素丸	素八寶見x1	炒油菜	玉米濃湯	光泉保久豆漿	866.8	32.9	26.9	123.6	680.5
11	06月16日	一	胚芽米飯	京醬黑豆干	素沙茶油腐	炸茄餅	彩椒豆芽菜	酸菜素鴨湯	李子	849.1	32.3	24.5	126.2	560.9
12	06月17日	二	米飯	香椿百頁豆腐	海茸炒青椒	針菇白菜	炒青江菜	綠豆薏仁甜湯		829.3	28.1	19.9	134.9	528.1
13	06月18日	三	米飯	蠔油素肚	豆薯炒蛋	塔香腐竹滷冬瓜	炒空心菜	味噌湯	香蕉	885.7	31.2	22.8	139.2	806.5
14	06月19日	四		麵疙瘩	(素肉粿..等)	素珍珠丸子x2	豆沙包x1	炒青花菜		825.3	27.7	16.3	142.5	560.5
15	06月20日	五	五穀米飯	枸杞檸檬東豆腐	素螞蟻上樹	鮮菇毛豆	炒莧菜	扁蒲素肉湯	波蜜100%蔬果汁	883.8	30.7	23.2	139.8	386.9
16	06月23日	一	糙米飯	素土魷魚片x1	滷豆干丁	三色椪豆	炒高麗菜	當歸銀蘿湯	小蕃茄	852.7	33.9	22.2	130.3	499.7
17	06月24日	二	米飯	蔞瓜蒸板豆腐	滷蛋x1	綜合滷味	薑絲小白菜	仙草粉圓甜湯	福樂優酪乳	917.7	33.3	21.4	147.3	541.9
18	06月25日	三	米飯	素鹽酥雞	白菜滷	炒牛蒡	素鐵板豆芽菜	四神素肉湯	蘋果	877.3	28.1	21.4	146.0	478.6
19	06月26日	四		素肉炒麵	素鱈排x1	雙色花椰菜		素酸辣湯		825.5	32.6	27.3	112.6	926.7
20	06月27日	五	燕麥米飯	照燒油豆腐	菇菇蘭花干	素香酥大黃瓜	炒青江菜	蔬菜湯		775.9	29.7	23.8	111.8	258.6

- 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。
  - ❖ 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。