

114年9月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1450 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	09月01日	一	芝麻米飯*	鹽酥雞	酸菜豬血煲	炒青花菜	玉米濃湯*	龍眼	880.7	33.1	25.1	131.7	632.6
2	09月02日	二	米飯	和風洋蔥肉片*	紅蘿蔔炒蛋*	炒高麗菜	愛玉綠豆仁甜湯		819.7	31.0	21.8	123.0	175.1
3	09月03日	三	米飯	辣子雞*	麻油黑豆干*	香菇扁蒲	紫菜蛋花湯*	香蕉	868.6	36.3	22.6	132.3	350.2
4	09月04日	四		什錦炒麵*	雞肉堡x1	韭菜豆芽	四神龍骨湯		803.7	31.6	24.0	114.7	1,102.7
5	09月05日	五	糙米飯	咖哩肉	韭菜炒甜不辣*	炒空心菜	金針大骨湯	光泉保久豆漿*	876.3	36.8	24.3	125.7	738.2
6	09月08日	一	胚芽米飯	虱目魚排x1*	紅燒麵筋*	針菇白菜	味噌豆腐蛋花湯*	葡萄	858.5	32.1	25.6	123.9	815.9
7	09月09日	二	米飯	九層塔燒雞	木須炒年糕*	蒜香海茸*	綜合甜湯		816.4	31.9	20.7	124.3	777.8
8	09月10日	三	米飯	豬肉壽喜燒*	彩椒豆干*	蔥香花菜	黃豆芽龍骨	龍眼	867.2	38.4	25.2	122.0	166.3
9	09月11日	四		油飯*	滷蛋x1*	炒四季豆	南瓜雞湯		807.9	30.6	24.9	113.9	170.7
10	09月12日	五	麥片米飯*	金錢燒雞*	肉片燴黃瓜	沙茶高麗菜*	玉米大骨湯	波蜜100% 蔬果汁	862.4	31.6	25.2	126.9	414.6
11	09月15日	一	紫米飯	鐵板豬柳	三色魚丸*	炒油菜	榨菜冬粉湯	香蕉	877.7	30.4	23.5	137.8	582.0
12	09月16日	二		竹筍稀飯*	滷豆干丁*	肉包x1*	黑胡椒毛豆羹*		804.3	35.2	24.2	110.5	271.6
13	09月17日	三	米飯	焦糖滷雞排x1	洋蔥炒蛋*	炒空心菜	當歸雞肉片湯*	蘋果	877.7	32.6	23.8	133.8	343.7
14	09月18日	四	薏仁米飯	豆豉蒸排骨*	肉片炒花菜	炒青江菜	綠豆甜湯		817.1	32.0	20.0	126.6	427.3
15	09月19日	五	米飯	蜜汁雞*	滷肉什錦*	炒小白菜	紫菜針菇湯*	福樂優酪乳*	883.3	36.7	25.5	125.3	280.2
16	09月22日	一	米飯	糖醋魚丁*	朴子豆包x1*	炒高麗菜	什錦翠蛋花湯*	蘋果	859.0	35.9	21.9	130.7	223.2
17	09月23日	二	燕麥米飯*	泡菜炒肉片	花見蒸蛋*	炒油菜	紅豆粥甜湯		809.9	32.4	21.4	120.2	352.8
18	09月24日	三		義大利肉醬麵*	麥克雞塊x3	炒青花菜	肉骨茶湯*	香蕉	863.8	34.3	28.8	121.9	644.3
19	09月25日	四	米飯	三杯雞*	什錦雞菜羹粉*	炒青江菜	酸辣湯*		795.7	34.5	22.7	112.7	189.3
20	09月26日	五	小米飯	打拋豬肉*	紅燒獅子頭x1	針菇黃豆芽	豆薯龍骨湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	868.2	33.5	24.8	127.1	626.2
21	09月30日	二	米飯	香雞排x1	雙蔥炒豆干*	枸杞小白菜	肉羹清湯*		817.2	34.1	22.5	118.5	601.1

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。

❖ 9/29教師節補假不用餐。

❖ 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。