114年9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	09月01日	一	芝麻米飯	素鹽酥雞	時蔬燴麵腸	冬瓜封	炒青花菜	玉米濃湯	龍眼	872.9	31.7	18.9	147.3	322.1
2	09月02日	二	米飯	紅燒烤麩	紅蘿蔔炒蛋	素八寶見x1	炒高麗菜	愛玉綠豆仁甜湯		806.1	29.1	21.7	127.1	289.6
3	09月03日	三	米飯	滷豆枝	麻油黑豆干	滷海帶串x1	香菇扁蒲	竹筴紫菜湯	香蕉	881.4	31.3	26.2	131.7	258.2
4	09月04日	四		素什錦炒麵	素鱈排x1	三絲豆芽菜		四神素肉湯		827.4	30.0	28.3	111.8	941.8
5	09月05日	五	糙米飯	咖哩素雞	杏鮑菇油豆腐	素香菜酥大黃瓜	炒空心菜	金針豆薯湯	光泉保久豆漿	852.3	32.3	20.5	134.5	243.4
6	09月08日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	紅燒麵筋	炒三丁	針菇白菜	味噌湯	葡萄	859.5	29.2	26.0	126.7	737.2
7	09月09日	二	米飯	香椿百頁豆腐	木須炒年糕	干絲如意芽	九塔海茸	綜合甜湯		828.5	27.5	20.7	133.9	550.3
8	09月10日	三	米飯	壽喜燒東豆腐	彩椒豆干	滷雙色木耳	素蟹絲花菜	素冬菜鴨湯	龍眼	869.9	34.1	22.5	134.0	509.1
9	09月11日	四		素油飯	乾燒麵腸	炒四季豆		薑絲海芽湯		815.7	27.8	21.0	128.0	148.4
10	09月12日	五	麥片米飯	麻油炒素肚	素肉大黃瓜	雪菜豆干	炒高麗菜	玉米湯	波蜜100% 蔬果汁	857.2	33.5	21.5	133.2	434.0
11	09月15日	一	紫米飯	鐵板豆腐	三色素丸	麻辣金絲	炒油菜	榨菜冬粉湯	香蕉	884.1	33.4	23.1	140.2	546.7
12	09月16日	二		素竹筴稀飯	(素肉,乾香菇)	素少茶豆干丁	菜包x1	黑胡椒毛豆莢		793.0	38.5	18.1	118.2	309.5
13	09月17日	三	米飯	素雞腿x1	白菜滷	菇菇蘭花干	炒空心菜	當歸燻線素肉湯	蘋果	843.6	30.6	22.9	130.9	383.4
14	09月18日	四	薏仁米飯	五彩干絲	油丁炒花菜	滷海帶結	炒青江菜	綠豆甜湯		805.2	30.3	18.3	130.5	647.9
15	09月19日	五	米飯	日式炸燒東豆腐	綜合滷味	青椒炒素肚	炒小白菜	酸菜素鴨湯	福樂優酪乳	870.5	34.3	22.0	133.1	686.7
16	09月22日	一	米飯	三色麵輪	朴子豆包x1	鮮菇毛豆	炒高麗菜	薑絲冬瓜湯	蘋果	893.3	38.7	26.8	126.9	123.8
17	09月23日	二	燕麥米飯	泡菜豆腐	香菇蒸蛋	麻筍炒豆干	炒油菜	紅豆粉粿甜湯		827.6	32.1	22.2	124.2	229.8
18	09月24日	三		素義大利肉醬麵	素麥克雞塊x2	炒青花菜		馬鈴薯濃湯	香蕉	869.3	28.3	30.1	127.1	837.8
19	09月25日	四	米飯	三杯油腐	什錦雜菜寬粉	杏鮑菇滷百頁結	炒青江菜	素酸辣湯		799.8	31.0	20.2	123.7	225.7
20	09月26日	五	小米飯	打拋干丁	紅燒素獅子頭x1	針菇黃豆芽	炒空心菜	紅棗豆薯湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	866.1	35.7	22.3	131.5	513.9
21	09月30日	二	米飯	素香辣雞腿x2	醬爆豆干	香菇小黃瓜	炒小白菜	素肉羹清湯		801.9	30.5	23.5	116.7	697.0

- 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。
 - ❖ 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。