

114年1月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1450 人

供應日數： 12 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	01月02日	四	米飯	腐乳雞排x1*	九塔豆干*	薑絲芥蘭菜	四神龍骨湯		817.7	37.6	27.6	103.6	665.9
2	01月03日	五	小米飯	麻油雞腿肉片*	雞肉堡x1	炒青江菜	蘿蔔魚丸湯*	波蜜100%蘋果葡萄汁	864.6	34.5	20.7	133.5	532.0
3	01月06日	一	胚芽米飯	柳葉魚x3*	花生海帶麵筋*	炒高麗菜	酸辣湯*	小蕃茄	871.3	33.4	29.6	117.5	154.7
4	01月07日	二	米飯	咖哩雞	珍珠丸子x2	炒菠菜	紅豆粉糯甜湯		806.5	33.4	13.2	137.7	551.4
5	01月08日	三		沙茶豬肉燴飯*	滷蛋x1*	炒青花菜	玉米大骨湯	極柑	880.3	34.3	25.6	128.8	450.5
6	01月09日	四	燕麥米飯*	韭菜皮蛋肉燥*	蜜汁油豆腐*	薑絲小白菜	南瓜雞湯		815.6	35.5	28.1	104.4	366.3
7	01月10日	五	米飯	梅林雞丁	三杯米血黑輪*	炒油菜	紫菜蛋花湯*	光泉保久豆漿*	862.6	40.5	24.0	120.2	554.5
8	01月13日	一	糙米飯	蕃茄燉肉	三色黑豆干*	針菇白菜	味噌魚丸蛋花湯*	柳丁	867.2	33.6	25.1	124.7	571.7
9	01月14日	二	米飯	梅子香酥雞*	香菇蒸蛋*	韭菜豆芽	愛玉粉角甜湯		816.1	30.7	19.9	127.1	185.7
10	01月15日	三		高麗菜粥*	椒鹽甜不辣*	豆沙包x1*	黑胡椒毛豆莢*	葡萄	856.3	30.6	19.9	139.6	546.1
11	01月16日	四	麥片米飯*	紅燒肉	螞蟻上樹*	枸杞菠菜	榨菜肉絲湯		797.9	31.3	23.9	112.3	841.6
12	01月17日	五	米飯	香菇雞	春捲x1*	炒小白菜	玉米濃湯*	波蜜100%蔬果汁	881.3	31.4	23.3	135.6	402.6

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。

❖ 1/1元旦放假不用餐。

❖ 1/20休業式不用餐。

❖ 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。