

114年1月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 12 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	01月02日	四	米飯	素鱈排x1	九塔豆干	滷海帶結	薑絲芥蘭菜	四神素肉湯		806.0	34.3	24.4	111.8	571.8
2	01月03日	五	小米飯	麻油鱈排x1	香酥牛蒡	綜合滷味	炒青江菜	蘿蔔素丸湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	855.3	34.6	19.2	142.0	158.2
3	01月06日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	花生海帶麵筋	麻辣金絲	炒高麗菜	素酸辣湯	小蕃茄	869.4	32.2	30.1	119.8	443.4
4	01月07日	二	米飯	咖哩豆腸	紅燒素獅子頭x1	滷雙色木耳	炒菠菜	紅豆粉粿甜湯		834.9	31.0	18.4	136.5	271.8
5	01月08日	三		素少茶炒片燴飯	香酥百頁豆腐	炒青花菜		玉米湯	極柑	876.5	30.9	25.6	133.5	251.7
6	01月09日	四	燕麥米飯	滷豆枝	蜜汁油豆腐	鳳梨豆豉1耳	薑絲小白菜	南瓜鮮菇湯		804.6	29.9	28.6	106.5	64.7
7	01月10日	五	米飯	什錦茼蒿捲	三杯豆干丁	椰香山藥卷x1	炒油菜	竹筴紫菜湯	光泉保久豆漿	863.2	32.1	23.3	130.6	396.0
8	01月13日	一	糙米飯	蕃茄燒東豆腐	三色黑豆干	辣炒脆筍	針菇白菜	味噌素丸湯	柳丁	851.2	30.9	23.0	130.7	550.6
9	01月14日	二	米飯	海苔香酥麵腸	香菇蒸蛋	三絲豆芽菜	炒青江菜	愛玉粉角甜湯		819.7	33.7	19.5	127.3	192.7
10	01月15日	三		素高麗菜粥	泰式香豆腐	豆沙包x1	黑胡椒毛豆莢		葡萄	880.7	32.5	22.2	137.7	462.8
11	01月16日	四	麥片米飯	酸甜素雞	素螞蟻上樹	杏鮑麵筋	枸杞菠菜	薑絲海芽湯		819.2	28.4	23.3	124.0	480.9
12	01月17日	五	米飯	素香辣小雞腿x2	素麻婆豆腐	香菇青花菜	炒小白菜	玉米濃湯	波蜜100%蔬果汁	888.3	29.0	24.1	139.0	789.4

- 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。
 - ❖ 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。