

115年11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	11月02日	一	米飯	金錢燒肉*	木須炒年糕*	炒大陸妹	薑絲冬瓜湯		819.8	31.5	27.8	109.0	150.5
2	11月03日	二	胚芽米飯	義式蕃茄雞肉	三杯米血黑輪*	炒青江菜	味噌湯*		800.5	30.3	17.4	128.1	772.5
3	11月04日	三		雞絲肉飯	花枝丸x2	炒高麗菜	紫菜蛋花湯*	波蜜100% 蘋果葡萄汁	880.1	34.7	28.3	120.0	510.3
4	11月05日	四	米飯	五彩豬柳	滷味拼盤*	炒青花菜	綠豆甜湯		807.2	32.6	16.9	130.5	200.3
5	11月06日	五	紫米飯	蜜汁雞*	魚香蒸蛋*	炒油菜	當歸雞線索肉湯*		806.7	32.9	24.2	112.4	522.5
6	11月09日	一	糙米飯	砂鍋魚丁*	越瓜麵腸*	韭菜豆芽	玉米濃湯*		820.2	34.6	22.3	120.3	587.9
7	11月10日	二	米飯	焦糖滷雞排x1	紅蘿蔔絲炒蛋*	炒小白菜	金針龍骨湯		804.0	32.6	25.1	110.4	203.7
8	11月11日	三	米飯	泡菜炒肉片	滷香油腐*	炒大陸妹	肉羹清湯*	福樂優酪乳*	889.1	38.4	28.6	117.7	457.1
9	11月12日	四		紅薯絲炒肉排*	麥克雞塊x3	黑胡椒毛豆芽*	酸辣湯*		798.9	34.6	25.4	107.0	567.1
10	11月13日	五	燕麥米飯*	九層塔燒雞	西滷肉*	炒青江菜	檸檬愛玉甜湯		809.1	33.3	23.1	116.5	196.5
11	11月16日	一	米飯	甜不辣肉片*	羅漢大齋*	沙茶高麗菜*	針菇海芽湯		815.2	30.4	23.8	118.2	439.1
12	11月17日	二	胚芽米飯	宮保雞丁*	滷蛋x1*	炒油菜	紅豆粉粳甜湯		807.2	35.7	20.3	121.0	214.3
13	11月18日	三	米飯	筍干燒肉	醬爆豆干*	炒小白菜	南瓜雞湯	波蜜100% 蔬果汁	861.4	38.1	26.0	117.6	361.2
14	11月19日	四		什錦泡飯*	雞肉堡排x1	奶黃包x1*	炒青花菜		813.8	32.5	25.6	113.3	481.7
15	11月20日	五	小米飯	麻油雞*	肉丁燒蘿蔔	干絲黃豆芽*	洋芋龍骨湯		816.3	40.1	20.9	116.7	351.7
16	11月23日	一	糙米飯	虱目魚排x1*	三色炒蛋*	針菇白菜	味噌滷豆腐湯*		798.6	31.4	22.7	114.3	927.0
17	11月24日	二	米飯	蔥燒翅小腿x2	蜜汁油豆腐*	五味冬瓜*	玉米大骨湯		799.9	32.4	27.3	104.0	87.9
18	11月25日	三		炒烏龍麵*	紅燒獅子頭x1	蒜香菜豆	四神龍骨湯	光泉保久豆漿*	891.1	35.5	28.6	121.9	1,058.8
19	11月26日	四	米飯	泰式肉片	咖哩花菜魷魚	炒菠菜	愛玉綠豆仁甜湯		832.5	31.1	20.6	130.0	333.3
20	11月27日	五	薏仁米飯	辣子雞*	花生香腸*	炒油菜	蘿蔔魚丸湯*		818.5	36.7	28.6	103.5	616.8
21	11月30日	一	米飯	綜合紅燒肉*	鮮燴蒲瓜*	炒高麗菜	羅宋湯		813.6	30.1	23.9	118.3	473.9

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。

❖ 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。