

115年11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	11月02日	一	米飯	筍香燜麵輪	木須炒年糕	青椒炒豆干	炒大陸妹	薑絲冬瓜湯		811.6	29.5	25.2	116.8	135.3
2	11月03日	二	胚芽米飯	義式蕃茄燒豆腸	椰香山藥卷x1	鳳梨豆豉耳	炒青江菜	味噌湯		817.7	28.4	19.9	128.9	623.0
3	11月04日	三		青醬炒飯	成都黑豆干	炒高麗菜		素冬菜鴨湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	870.9	28.2	23.9	135.2	862.5
4	11月05日	四	米飯	五彩干絲	滷海帶結燻麩	素干貝柱x1	炒青花菜	綠豆甜湯		800.1	30.5	16.7	134.6	470.2
5	11月06日	五	紫米飯	蜜汁洋芋	素肉燥蒸蛋	雪菜豆包	炒油菜	當歸燻線素肉湯		824.8	31.9	20.3	128.7	368.9
6	11月09日	一	糙米飯	砂鍋凍豆腐	越瓜麵腸	素蟹絲扁蒲	彩椒豆芽菜	玉米濃湯		827.4	32.4	22.8	123.7	613.5
7	11月10日	二	米飯	素香辣小雞腿x2	紅蘿蔔炒蛋	蘭花干小黃瓜	炒小白菜	金針素肉湯		806.4	28.1	25.1	116.0	488.7
8	11月11日	三	米飯	滷豆枝	素麻婆豆腐	滷海帶串x1	炒大陸妹	素肉羹清湯	福樂優酪乳	869.7	31.8	27.9	122.3	615.2
9	11月12日	四		素炒炒削麵	素蔬菜排x1	黑胡椒毛豆莢		素酸辣湯		829.7	32.3	25.6	139.0	497.4
10	11月13日	五	燕麥米飯	蠔油素肚	鮮菇毛豆	白菜燒素丸	炒青江菜	檸檬愛玉甜湯		818.8	32.9	18.8	131.2	496.5
11	11月16日	一	米飯	打拋干丁	羅漢大齋	炸茄餅	素沙茶高麗菜	針菇海芽湯		816.1	30.1	24.5	118.8	368.5
12	11月17日	二	胚芽米飯	壽喜燒凍豆腐	滷蛋x1	泡菜節瓜	炒油菜	紅豆粉糯甜湯		806.3	31.2	18.3	128.2	180.9
13	11月18日	三	米飯	糖醋豆包x1	醬爆豆干	青椒炒素肚	炒小白菜	南瓜素肉湯	波蜜100% 蔬果汁	857.1	37.0	21.8	128.4	462.2
14	11月19日	四		什錦泡飯	腐竹，素肉梗	焦糖滷黑豆干	奶黃包x1	炒青花菜		813.2	29.4	24.7	118.8	495.4
15	11月20日	五	小米飯	素鱈排x1	滷香油腐	如意芽	炒大陸妹	洋芋素肉湯		800.9	31.9	25.8	110.2	162.9
16	11月23日	一	糙米飯	素土魷魚片x1	三色炒蛋	蕃茄豆腐	針菇白菜	香菇素雞湯		809.4	29.9	25.7	114.0	537.6
17	11月24日	二	米飯	三杯素雞	鮮菇醬百頁	高麗菜封	五味冬瓜	玉米湯		805.7	30.6	21.3	122.7	472.0
18	11月25日	三		炒烏龍麵	薑汁豆包x1	炒菜豆		四神鮮菇湯	光泉保久豆漿	909.5	39.1	25.8	128.2	1,018.9
19	11月26日	四	米飯	泰式麵腸	咖哩花菜筍	五香炒炒	炒菠菜	愛玉綠豆仁甜湯		817.6	31.2	16.4	137.3	262.4
20	11月27日	五	薏仁米飯	素雞腿x1	滷豆干丁	豆豉南瓜	炒油菜	蘿蔔素丸湯		813.7	33.0	24.2	116.5	524.5
21	11月30日	一	米飯	蕃茄燒烤麩	鮮燴蒲瓜	三色槿豆	炒高麗菜	酸菜素鴨湯		796.8	29.0	16.3	134.0	585.5

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。

❖ 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。