115年12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	12月01日	二	胚芽米飯	鹽酥雞	螞蟻上樹*	炒大陸妹	豆薯肉絲湯		817.3	30.6	23.5	119.4	288.6
2	12月02日	三		香腸蛋炒飯*	滷豆包x1*	炒青花菜	黃瓜大骨湯	波蜜100% 水蜜桃汁	858.4	31.9	25.6	127.9	425.0
3	12月03日	四	米飯	照燒豬柳*	鮮菇燴豆腐*	薑絲小白菜	南瓜濃湯*		826.0	30.3	24.6	119.7	185.4
4	12月04日	五	小米飯	梅林雞丁	茶葉蛋x1*	炒高麗菜	綜合甜湯		813.0	35.9	21.1	118.8	262.6
5	12月08日	二		金瓜米粉*	焦糖滷豆腸*	雞絲如意芽	馬鈴薯濃湯*		783.0	36.2	27.3	101.0	263.4
6	12月09日	三	米飯	沙茶肉片*	客家蒸蛋*	炒菠菜	冬瓜魚丸湯*	波蜜100% 蘋果葡萄汁	863.8	33.5	27.8	117.8	392.7
7	12月10日	四	米飯	滷炸雞腿x1	三色黑輪*	炒油菜	三寶紅茶甜湯		819.1	30.1	19.3	130.9	430.8
8	12月11日	五	麥片米飯*	咖哩豬肉	日式關東煮*	炒小白菜	當歸麵線雞湯*		798.7	33.1	23.2	112.8	392.1
9	12月14日	一	胚芽米飯	玉米雞丁	花生麵筋*	炒高麗菜	羅宋湯		808.0	32.7	26.1	109.8	243.7
10	12月15日	二	米飯	筍干車輪口肉*	甘醇風味馬鈴薯	炒大陸妹	肉羹清湯*		824.9	32.2	24.5	116.6	243.8
11	12月16日	三		肉燥飯	滷蛋大油腐x1*	炒菜豆	酸菜雞湯	福樂優酪乳*	893.8	43.5	24.6	124.8	582.8
12	12月17日	四	米飯	鳳梨豆醬雞*	花枝丸x2	炒菠菜	仙草甜湯		818.5	30.2	21.7	125.2	545.4
13	12月18日	五	薏仁米飯	和風洋蔥豬柳*	綠咖哩豆包*	炒青江菜	玉米濃湯*		822.7	35.6	24.0	114.5	230.3
14	12月21日	一	五穀米飯*	柳葉魚x3*	三絲滑蛋*	韭菜豆芽	味噌海芽豆腐湯*		799.8	31.3	25.5	107.7	532.8
15	12月22日	二	米飯	蠔油雞排x1*	滷海帶結甜麥麩*	炒油菜	湯圓甜湯		824.5	31.5	21.1	126.7	512.0
16	12月23日	三	米飯	紅燒肉	麥克雞塊x3	炒高麗菜	金針大骨湯	波蜜100% 蔬果汁	875.2	32.5	23.7	131.1	307.0
17	12月24日	四		麻油雞米糕*	滷肉什錦*	黑胡椒毛豆莢*	南瓜龍骨湯		809.3	35.3	17.8	115.4	76.8
18	12月28日	一	糙米飯	香酥雞肉排x1	丁香豆干*	針菇白菜	紫菜蛋花湯*		809.7	33.4	26.8	107.3	619.4
19	12月29日	二	米飯	可樂滷豬腳	珍珠丸子x2	炒菠菜	紅豆銀耳甜湯		826.0	30.7	17.8	134.2	366.3
20	12月30日	三		什錦炒麵*	雞肉堡排x1	炒小黃瓜	玉米龍骨湯	光泉保久豆漿*	872.4	35.7	27.4	119.4	1,027.1
21	12月31日	四	燕麥米飯*	蔥油雞	三色炒蛋*	炒油菜	榨菜肉絲湯		799.0	38.6	26.4	100.4	731.4

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。

❖ 12/4 校慶運動會、加菜：叉燒大排x1；12/7 校慶補假一天。　　❖ 12/25 行憲紀念日放假一天。

❖ 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。