115年12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	12月01日	二	胚芽米飯	成都黑豆干	素螞蟻上樹	麻辣金絲	炒大陸妹	豆薯素肉湯		814.3	29.1	23.3	122.9	508.3
2	12月02日	三		素香腸炒飯	滷豆包x1	炒青花菜		芹香黃瓜湯	波蜜100% 水蜜桃汁	853.2	30.5	21.5	137.4	808.7
3	12月03日	四	米飯	照燒油豆腐	鮮菇毛豆	滷海帶結	薑絲小白菜	素南瓜濃湯		814.5	30.5	21.8	125.3	586.1
4	12月04日	五	小米飯	打拋干丁	茶葉蛋x1	鳳梨豆豉川耳	炒高麗菜	綜合甜湯		803.2	31.1	19.1	126.0	360.6
5	12月08日	二		金瓜米粉	滷素獅子頭x1	焦糖滷黑豆干	炒脆筍	馬鈴薯濃湯		793.9	28.1	27.3	112.5	427.9
6	12月09日	三	米飯	紅糟麵腸	客家蒸蛋	蘭花干小黃瓜	炒菠菜	冬瓜素丸湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	871.7	35.5	22.7	131.0	417.9
7	12月10日	四	米飯	素雞腿x1	滷豆干丁	雙色木耳	炒油菜	三寶紅茶甜湯		824.1	28.5	21.9	128.1	246.9
8	12月11日	五	麥片米飯	咖哩素雞	日式關東煮	素八寶見x1	炒小白菜	當歸麵線素肉湯		814.3	29.5	19.2	130.1	622.9
9	12月14日	一	胚芽米飯	芥蘭炒豆輪	花生麵筋	蒟蒻青椒	炒高麗菜	素羅宋湯		810.8	29.1	28.5	110.2	181.0
10	12月15日	二	米飯	燒芝麻豆腸	甘醇風味馬鈴薯	滷海帶串x1	炒大陸妹	素肉羹清湯		814.6	33.4	18.8	127.1	345.2
11	12月16日	三		素肉燥飯	滷蛋大油腐x1	炒菜豆		針菇紫菜湯	福樂優酪乳	898.7	33.0	27.5	128.1	799.9
12	12月17日	四	米飯	鳳梨豆醬素雞	香菇燒蘿蔔	素滷白菜	炒菠菜	仙草甜湯		819.0	28.5	17.0	138.7	256.1
13	12月18日	五	薏仁米飯	薑母凍豆腐	朴子豆包x1	金針木耳素肚	炒青江菜	玉米濃湯		824.9	36.2	24.0	116.2	310.9
14	12月21日	一	五穀米飯	素土魠魚片x1	素沙茶豆干丁	三色椪豆	炒青花菜	薑絲海芽湯		815.2	34.3	22.4	119.6	539.5
15	12月22日	二	米飯	蠔油素肚	滷海帶結油腐	醬燒茄子	炒油菜	湯圓甜湯		820.5	27.8	18.0	137.5	806.2
16	12月23日	三	米飯	紅燒烤麩	素麥克雞塊x2	炒牛蒡	炒高麗菜	金針冬瓜湯	波蜜100% 蔬果汁	876.1	29.2	25.0	137.5	681.0
17	12月24日	四		麻油素雞米糕	素干貝柱x1	黑胡椒毛豆莢		南瓜素肉湯		827.1	27.2	20.3	123.3	109.5
18	12月28日	一	糙米飯	素香辣小雞腿x2	雪菜豆干	素肉燥豆芽	針菇白菜	竹笙紫菜湯		803.1	30.7	25.2	112.7	523.2
19	12月29日	二	米飯	乾燒麵腸	菇菇蘭花干	泡菜櫛瓜	炒菠菜	紅豆銀耳甜湯		812.2	35.9	16.6	129.3	142.8
20	12月30日	三		素什錦炒麵	素鱈排x1	炒小黃瓜		玉米湯	光泉保久豆漿	874.4	32.9	29.7	116.8	984.1
21	12月31日	四	燕麥米飯	蕃茄燒東豆腐	三色炒蛋	椰香山藥卷x1	炒油菜	榨菜素肉絲湯		816.9	27.2	24.1	122.5	913.2

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：素香雞排×1；12/7校慶補假一天。

❖ 12/25行憲紀念日放假一天。

❖ 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。