

115年2~3月份 新莊高中 午餐食譜

第一頁

供應人數： 1450 人

供應日數： 26 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	02月23日	一	糙米飯	香雞排x1	沙茶豆干*	炒油菜	冬瓜魚丸湯*	茂谷柑	862.5	34.1	21.6	133.4	544.0
2	02月24日	二	米飯	銀蘿燒肉	椒鹽甜不辣*	炒菠菜	豆薯肉絲湯		815.4	33.5	24.5	113.2	579.2
3	02月25日	三		雞絲肉飯	紅燒獅子頭x1	香菇扁蒲	味噌湯*	棗子	853.3	35.3	25.9	117.0	628.1
4	02月26日	四	芝麻米飯*	香菇雞	紅蘿蔔炒蛋*	炒大陸妹	綜合甜湯		800.0	33.9	21.5	116.6	218.2
5	03月02日	一	米飯	柳葉魚x3*	毛豆拌豆干*	炒高麗菜	紫菜蛋花湯*	香蕉	866.0	32.1	22.6	135.0	100.6
6	03月03日	二	胚芽米飯	京都排骨	肉末蒸蛋*	炒小白菜	薑蔥雞湯*		805.7	33.1	24.5	110.8	398.1
7	03月04日	三		肉絲蛋炒飯*	雞肉堡x1	黑胡椒毛豆莢*	關東煮湯*	葡萄	855.6	34.2	20.4	133.3	474.5
8	03月05日	四	米飯	九層塔燒雞	海茸炒肉絲	炒青江菜	紅豆芋圓甜湯		816.4	35.2	20.8	121.3	469.5
9	03月06日	五	麥片米飯*	筍干燒肉	綠咖哩豆包*	彩椒豆芽菜	南瓜龍骨湯	波蜜100% 蔬果汁	864.3	36.6	26.4	119.8	288.2
10	03月09日	一	糙米飯	黑胡椒雞丁	花生麵筋*	炒油菜	什錦菌菇湯	茂谷柑	861.5	33.2	28.1	120.7	186.9
11	03月10日	二		炒烏龍麵*	麥克雞塊x3	炒青花菜	海芽大骨湯		814.9	31.2	26.0	113.5	1,051.4
12	03月11日	三	米飯	蛋酥滷肉燥*	紅燒豆腐*	開陽白菜*	扁蒲龍骨湯	香蕉	878.6	30.5	24.7	134.9	222.6
13	03月12日	四	薏仁米飯	油雞排x1	肉絲如意芽	炒大陸妹	三寶紅茶甜湯		826.2	33.6	22.6	122.5	123.1
14	03月13日	五	米飯	蕃茄燉肉	三色炒蛋*	薑絲小白菜	素羊肉蘿蔔湯	光泉保久豆漿*	880.2	37.1	28.3	117.2	313.9
15	03月16日	一	米飯	虱目魚排x1*	枸杞燻鴨東豆腐*	炒青江菜	馬鈴薯濃湯*	小蕃茄	857.3	32.7	23.3	129.2	526.0
16	03月17日	二	胚芽米飯	豆豉雞丁*	烤麩白菜*	蠔油芥蘭菜	粉燻山草甜湯		802.9	33.2	19.0	124.8	704.5
17	03月18日	三		肉燥飯	福州丸x2*	豆枝高麗菜*	蘿蔔龍骨湯	茂谷柑	863.7	34.6	23.6	129.8	494.8
18	03月19日	四	米飯	梅子燒肉*	火腿玉米炒蛋*	炒油菜	黃瓜大骨湯		807.2	30.9	24.1	114.3	339.3
19	03月20日	五	燕麥米飯*	宮保雞丁*	泡菜炒年糕	炒大陸妹	豆薯蛋花湯*	波蜜100% 蘋果葡萄汁	858.9	31.8	23.0	131.2	397.1
20	03月23日	一	米飯	金錢燒肉*	黑輪炒鮮蔬	炒青花菜	羅宋湯	棗子	867.3	35.0	27.1	120.7	396.4
21	03月24日	二	糙米飯	雞肉壽喜燒*	花見蒸蛋*	針菇白菜	綠豆仁粉條甜湯		803.3	32.2	20.5	121.8	200.0

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。

❖ 2/27(五)和平紀念日補假不用餐；2/28(六)和平紀念日放假。

❖ 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。

115年2~3月份 新莊高中 午餐食譜

第二頁

供應人數： 1450 人

供應日數： 26 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)
22	03月25日	三	米飯	咖哩豬肉	花枝丸x2	韭菜豆芽	榨菜冬粉湯	葡萄	876.9	32.0	24.8	131.1	750.3
23	03月26日	四		香菇肉粿麵*	(肉粿, 香菇等)	滷炸雞腿x1	炒小黃瓜		809.4	34.5	22.6	115.6	625.8
24	03月27日	五	小米飯	泰式酸辣雞	清燻白卜魚丸*	炒小白菜	四神龍骨湯	福樂優酪乳*	877.2	38.0	26.1	121.6	400.2
25	03月30日	一	胚芽米飯	照燒豬柳*	蜜汁油豆腐*	炒高麗菜	玉米蛋花湯*	小蕃茄	855.9	33.5	29.4	113.6	186.8
26	03月31日	二	米飯	鹽酥雞	白菜滷*	蟹絲花菜	酸辣湯*		807.5	33.5	23.5	114.6	173.1

- 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。
- ❖ 2/27(五)和平紀念日補假不用餐；2/28(六)和平紀念日放假。
 - ❖ 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。