

115年2~3月份 新莊高中~素食 午餐食譜

第一頁

供應人數： 50 人

供應日數： 26 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	02月23日	一	糙米飯	迷迭香燒麵腸	素沙茶豆干丁	炸茄餅	炒油菜	冬瓜素丸湯	茂谷柑	863.5	38.8	22.7	128.0	282.1
2	02月24日	二	米飯	香酥百頁豆腐	鮮菇毛豆	紅燒茹素	炒菠菜	豆薯素肉湯		802.7	33.4	21.9	118.8	135.8
3	02月25日	三		青醬炒飯	鹽酥什錦炸物	香菇扁蒲		味噌湯	棗子	892.8	27.5	23.8	142.2	800.2
4	02月26日	四	芝麻米飯	雙冬烤麩	紅蘿蔔炒豆包	麻辣金絲	炒大陸妹	綜合甜湯		808.1	33.4	19.7	129.6	199.3
5	03月02日	一	米飯	素雞腿x1	毛豆拌豆干	雪菜腐竹	炒高麗菜	薑絲紫菜湯	香蕉	862.7	27.4	24.8	135.0	164.7
6	03月03日	二	胚芽米飯	香芋凍豆腐	素肉燥蒸蛋	豆醬燒玉瓜	炒小白菜	當歸燻線素肉湯		802.1	31.9	22.5	116.9	535.0
7	03月04日	三		什錦素炒飯	成都黑豆干	黑胡椒毛豆莢		素關東煮湯	葡萄	855.5	32.9	21.2	133.7	561.2
8	03月05日	四	米飯	香菇烤麩	海茸炒豆干	針菇白菜	炒青江菜	紅豆芋圓甜湯		813.3	30.7	18.6	135.0	337.0
9	03月06日	五	麥片米飯	筍干素肉	綠咖哩豆包	彩椒豆芽菜	薑絲芥蘭菜	紅棗南瓜湯	波蜜100% 蔬果汁	856.7	28.4	27.6	126.0	510.1
10	03月09日	一	糙米飯	泡菜蘭花干	花生麵筋	椰香山藥卷x1	炒油菜	什錦菌菇湯	茂谷柑	866.4	28.9	25.1	132.6	268.7
11	03月10日	二		炒烏龍麵	素沙茶油腐	炒青花菜		薑絲海芽湯		803.6	30.1	25.6	111.6	1,077.3
12	03月11日	三	米飯	香菇素肉燥	紅燒豆腸	滷海帶結	素蝦大白菜	扁蒲素肉湯	香蕉	860.1	30.7	22.0	135.7	640.3
13	03月12日	四	薏仁米飯	醬爆豆干	素肉如意芽	冬瓜封	炒大陸妹	三寶紅茶甜湯		810.2	29.9	18.5	133.0	406.9
14	03月13日	五	米飯	什錦蒟蒻捲	三色炒蛋	土豆小黃瓜	薑絲小白菜	黃耆素雞湯	光泉保久豆漿	850.3	30.8	23.8	127.5	324.5
15	03月16日	一	米飯	素土魷魚片x1	枸杞燻東豆腐	青椒素腰花	炒青江菜	馬鈴薯濃湯	小蕃茄	888.3	31.0	26.5	131.8	550.4
16	03月17日	二	胚芽米飯	三杯豆干丁	烤麩白菜	鮮菇扁蒲	素蠔油芥蘭菜	粉粿山草甜湯		810.0	29.0	18.5	132.8	341.4
17	03月18日	三		素肉燥飯	朴子豆包x1	豆枝高麗菜		蘿蔔海帶湯	茂谷柑	858.7	30.8	26.2	124.7	727.2
18	03月19日	四	米飯	梅子燒東豆腐	玉米炒蛋	辣炒脆筍	炒油菜	芹香黃瓜湯		809.6	28.8	22.0	123.6	304.4
19	03月20日	五	燕麥米飯	宮保豆腐	蔬菜炒年糕	素八寶見x1	炒大陸妹	豆薯素肉湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	881.0	28.9	28.4	128.4	320.9
20	03月23日	一	米飯	京醬黑豆干	素甜不辣什錦	豆豉南瓜	炒青花菜	素羅宋湯	棗子	880.6	31.2	21.6	142.6	506.7
21	03月24日	二	糙米飯	紅糟燒麵腸	香菇蒸蛋	鳳梨豆豉川耳	針菇白菜	綠豆仁粉條甜湯		808.9	35.1	16.0	130.8	295.0

- 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。
 - ❖ 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。

115年2~3月份 新莊高中~素食 午餐食譜

第二頁

供應人數： 50 人

供應日數： 26 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)
22	03月25日	三	米飯	照燒油豆腐	咖哩洋芋	九塔茄子	三絲豆芽菜	榨菜冬粉湯	葡萄	874.8	28.2	20.9	145.5	517.4
23	03月26日	四		香菇素肉粿麵	(素肉粿, 香菇)	素鱈排x1	炒小黃瓜			830.0	27.2	24.6	124.1	930.4
24	03月27日	五	小米飯	泰式檸檬東豆腐	清燒白卜腐竹	滷海帶串x1	炒小白菜	四神鮮菇湯	福樂優酪乳	877.3	29.5	24.6	134.8	430.8
25	03月30日	一	胚芽米飯	滷豆枝	蜜汁油豆腐	素干貝柱x1	炒高麗菜	玉米湯	小蕃茄	869.8	31.5	31.5	115.1	143.4
26	03月31日	二	米飯	素鹽酥雞	白菜滷	雪菜豆干	炒花菜	素酸辣湯		813.9	31.1	21.5	124.8	179.7

- 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。
 - ❖ 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。