

115年4月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 20 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	04月01日	三	米飯	打拋干丁	蕃茄炒豆包	泡菜如意芽	炒大陸妹	雙冬素丸湯	桶柑	863.8	37.0	23.5	129.8	628.6
2	04月02日	四	米飯	子薑麵腸	三色炒素香腸	椰香山藥卷x1	炒油菜	素肉羹清湯		806.2	32.8	20.2	123.7	431.1
3	04月07日	二	糙米飯	素雞腿x1	焦糖鹵黑豆干	九塔茄子	炒青江菜	玉米湯		806.8	27.2	22.3	124.1	173.5
4	04月08日	三		芋頭素粥	滷香油腐	豆沙包x1	炒青花菜		棗子	884.7	28.1	21.3	146.1	142.1
5	04月09日	四	米飯	照燒豆包x1	冬瓜燜豆皮	雪菜脆筍	針菇白菜	仙草粉圓甜湯		829.7	27.6	21.3	132.3	298.4
6	04月10日	五	燕麥米飯	香酥百頁豆腐	翡翠蒸蛋	素沙茶冬粉	紅蔘油菜	薑絲海芽湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	862.0	31.6	24.3	128.5	256.0
7	04月13日	一	胚芽米飯	糖醋油豆腐	杏鮑麵筋	滷海帶結	薑絲小白菜	黃芽金菇湯	香蕉	857.5	29.7	24.7	132.6	492.2
8	04月14日	二	米飯	素蝦串菇麵腸	香酥牛蒡	麻辣金絲	炒大陸妹	素冬菜鴨湯		828.8	33.4	18.9	134.0	583.2
9	04月15日	三		素肉炒刀削麵	素香雞排x1	黑胡椒毛豆莢		素酸辣湯	桶柑	884.7	37.7	27.0	123.9	825.2
10	04月16日	四	米飯	素沙茶豆干丁	素蟹絲蒸蛋	紅燒蘿蔔	炒高麗菜	紅豆粉圓甜湯		813.9	32.0	18.9	128.3	230.8
11	04月17日	五	小米飯	素鹽酥雞	日式關東煮	紅燒素獅子頭x1	炒青花菜	金針冬瓜湯	光泉保久豆漿	860.0	33.2	19.1	139.4	384.4
12	04月20日	一	糙米飯	義式蕃茄燒豆腐	土豆小黃瓜	彩椒豆芽菜	炒小白菜	紅棗豆薯湯	葡萄	866.9	29.0	23.8	136.4	225.0
13	04月21日	二	米飯	五福臨門	海茸炒豆干	素干貝柱x1	素肚滷白菜	綠豆甜湯		824.6	28.4	17.7	138.5	444.5
14	04月22日	三	米飯	醬爆豆干	竹筍蒲瓜	鮮菇毛豆	炒青江菜	紫菜素肉湯	香蕉	875.4	35.5	21.8	138.9	356.5
15	04月23日	四		素油飯	滷蛋x1	豆包高麗菜		味噌湯		821.6	27.2	23.3	123.6	484.7
16	04月24日	五	薏仁米飯	栗子燒油腐	素珍珠丸子x2	五香炒炒	炒油菜	四神蘿蔔湯	波蜜100% 蔬果汁	868.8	27.3	20.5	143.8	294.4
17	04月27日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	雙丁炒蛋	金針木耳素肚	炒大陸妹	素南瓜濃湯	小蕃茄	882.2	29.6	26.3	132.6	563.8
18	04月28日	二	米飯	三杯雞排薯條	素麻婆豆腐	炸茄餅	炒小白菜	檸檬愛玉甜湯		806.6	27.7	19.8	134.4	342.1
19	04月29日	三		咖哩素肉燴飯	素鱈排x1	炒小黃瓜		針菇紫菜湯	葡萄	894.7	27.5	26.6	136.4	313.7
20	04月30日	四	紫米飯	壽喜燒東豆腐	素客家小炒	青椒炒蘭花干	炒高麗菜	香菇素雞湯		801.2	31.2	22.8	117.3	141.3

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。

❖ 4/3補4/4兒童節放假不用餐。

❖ 4/6補4/5清明節放假不用餐。

❖ 4/8~10高二校外教學不用餐。

❖ 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。