

115年5月份

新莊高中

午餐食譜

供應人數： 1370 人

供應日數： 20 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	05月04日	一	糙米飯	香酥雞肉排x1	沙茶豆干*	紅蔘青江菜	針菇海芽湯	茂谷柑	875.6	31.5	26.9	127.1	500.8
2	05月05日	二	米飯	豆豉蒸排骨*	塔香炸蛋x1*	炒大陸妹	紅豆粉角甜湯		812.3	30.9	22.4	121.0	460.8
3	05月06日	三		泡菜絲炒飯*	蠔油獅子頭x1*	炒青花菜	冬瓜香菇雞湯	香蕉	895.2	31.5	24.8	138.2	783.6
4	05月07日	四	米飯	蔥油雞	清燒白卜魚丸*	炒油菜	玉米濃湯*		803.7	33.7	23.2	114.1	360.9
5	05月08日	五	芝麻米飯*	銀蘿燒肉	芹菜甜不辣*	薑絲小白菜	蕃茄如意湯*	福樂優酪乳*	872.2	35.2	24.9	125.4	539.1
6	05月11日	一	胚芽米飯	柳葉魚x3*	三色炒蛋*	豆枝高麗菜*	當歸素羊肉湯	葡萄	878.7	31.1	27.4	126.5	247.8
7	05月12日	二	米飯	鳳梨豆醬雞*	香菇油腐*	肉燥空心菜	愛玉綠豆仁甜湯		828.0	30.8	18.7	133.3	261.0
8	05月13日	三	米飯	咕咾肉	白菜滷*	炒青江菜	肉羹清湯*	百香果	861.0	33.0	25.2	125.8	278.7
9	05月14日	四	薏仁米飯	金錢燒雞*	螞蟻上樹*	炒油菜	味噌魚丸蛋花湯	波蜜100% 蔬果汁	861.0	32.0	25.4	123.4	695.5
10	05月15日	五		炒烏龍麵*	麥克雞塊x3	蒜香扁蒲	黃瓜龍骨湯		829.6	30.4	26.5	116.4	1019.1
11	05月18日	一	糙米飯	菠蘿豬柳	海茸麵腸*	炒青花菜	什錦翠蛋花湯	香蕉	876.0	33.0	20.7	141.6	275.2
12	05月19日	二	米飯	蠔油燜雞*	綜合滷味*	炒小白菜	紅豆芋圓甜湯		799.3	30.9	16.6	131.2	489.0
13	05月20日	三	米飯	洋芋燒肉	客家蒸蛋*	炒空心菜	四神龍骨湯	小蕃茄	860.4	34.8	26.6	118.2	252.8
14	05月21日	四		肉絲蛋炒飯*	雞肉堡x1	黑胡椒毛豆莢*	關東煮湯*		797.7	32.7	19.7	120.3	445.0
15	05月22日	五	燕麥米飯*	麻油雞*	洋蔥炒肉片	炒莧菜	榨菜冬粉湯	光泉保久豆漿*	868.3	40.0	24.2	122.2	519.2
16	05月25日	一	胚芽米飯	炸旗魚排x1*	鐵板豆腐*	彩椒豆芽菜	羅宋湯	葡萄	860.7	31.0	24.9	129.3	462.4
17	05月26日	二	米飯	成都子雞*	肉片炒花菜	炒油菜	粉粿山草甜湯		809.2	33.9	22.3	117.3	376.0
18	05月27日	三		雞肉絲羹麵*	滷炸雞腿x1	炒小黃瓜		香蕉	889.8	41.4	20.2	136.6	538.6
19	05月28日	四	米飯	咖哩豬肉	花枝丸x2	豆皮小白菜*	竹筴紫菜湯		805.7	31.6	25.4	110.5	502.4
20	05月29日	五	小米飯	九層塔燒雞	紅蘿蔔炒蛋*	沙茶高麗菜*	味噌湯*	波蜜100% 蘋果葡萄汁	851.8	37.4	24.6	117.2	597.7

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。

❖ 5/1勞動節放假不用餐。

❖ 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。