

115年5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	05月04日	一	糙米飯	海苔香酥麵腸	素沙茶豆干丁	梅子燒苦瓜	紅蔘青江菜	針菇海芽湯	茂谷柑	866.5	37.7	21.9	131.1	258.1
2	05月05日	二	米飯	檸檬香茅烤魷	塔香炸蛋x1	素滷白菜	炒大陸妹	紅豆粉角甜湯		813.8	34.2	20.9	128.3	140.3
3	05月06日	三		泡菜素炒飯	朴子豆包x1	炒青花菜		冬瓜香菇油豆腐湯	香蕉	857.2	31.0	22.1	134.6	242.2
4	05月07日	四	米飯	蠔油素肚	滷豆干丁	紅燒茹素	炒油菜	玉米濃湯		811.8	33.6	21.7	120.7	614.8
5	05月08日	五	芝麻米飯	香芋凍豆腐	五香妙炒	豆醬茄子	薑絲小白菜	蕃茄如意湯	福樂優酪乳	882.3	32.2	24.0	134.9	284.5
6	05月11日	一	胚芽米飯	五彩干絲	三色炒蛋	土豆小黃瓜	炒高麗菜	當歸銀蘿湯	葡萄	852.7	30.0	24.2	130.4	405.7
7	05月12日	二	米飯	鳳梨豆醬素雞	香菇燒蘿蔔	滷海帶結	炒空心菜	愛玉綠豆仁甜湯		828.1	29.6	17.8	137.7	542.9
8	05月13日	三	米飯	咕佬豆包	白菜滷	炒牛蒡	炒青江菜	素冬菜冬粉湯	百香果	858.7	30.9	22.4	135.4	721.2
9	05月14日	四	薏仁米飯	冬瓜燒麵輪	素螞蟻上樹	毛豆拌豆干	炒油菜	味噌蔬菜湯	波蜜100% 蔬果汁	854.6	28.0	21.1	137.1	691.8
10	05月15日	五		炒烏龍麵	滷香油腐	炒扁蒲		芹香黃瓜湯		814.2	28.5	25.7	115.4	1086.7
11	05月18日	一	糙米飯	菠蘿黑豆干	海茸麵腸	油燻筍干	炒青花菜	竹筍金針湯	香蕉	867.1	33.3	21.9	138.5	708.7
12	05月19日	二	米飯	紅燒烤麩	綜合滷味	薑絲川耳	炒小白菜	紅豆芋圓甜湯		792.8	28.2	16.8	132.1	96.3
13	05月20日	三	米飯	日式洋燒東豆腐	客家蒸蛋	炸茄餅	炒空心菜	四神素肉湯	小蕃茄	868.0	30.6	26.3	127.2	252.6
14	05月21日	四		素肉絲炒飯	素鱈排x1	黑胡椒毛豆莢		素關東煮湯		817.9	28.3	22.1	124.5	256.6
15	05月22日	五	燕麥米飯	麻油素雞	素甜不辣什錦	滷海帶串x1	炒莧菜	榨菜冬粉湯	光泉保久豆漿	867.9	32.9	25.1	128.0	864.6
16	05月25日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	鐵板豆腐	枸杞毛豆	彩椒豆芽菜	素羅宋湯	葡萄	865.1	34.2	23.7	131.2	437.1
17	05月26日	二	米飯	金桔豉炒豆包	滷什錦	滷素獅子頭x1	炒油菜	粉爛山草甜湯		829.4	34.4	18.4	134.6	438.9
18	05月27日	三		香菇素肉粿麵	(素肉粿, 香菇)	鮮菇豆腸	炒小黃瓜		香蕉	876.2	27.6	19.8	149.3	834.4
19	05月28日	四	米飯	鹽酥什錦炸物	咖哩洋芋	滷雙色木耳	炒小白菜	竹筍紫菜湯		828.6	28.0	21.4	132.9	318.3
20	05月29日	五	小米飯	打拋干丁	紅蘿蔔炒蛋	蒟蒻青椒	素沙茶高麗菜	味噌湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	866.9	31.9	25.3	125.7	766.5

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。

❖ 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。