

115年6月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1270 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	06月01日	一	糙米飯	沙茶油菜肉片*	丁香豆干*	蒜香菜豆	黃魚丸湯*	葡萄	856.4	37.9	26.2	117.1	342.8
2	06月02日	二	米飯	香菇雞	滷海帶絲羹*	炒高麗菜	珍珠奶茶甜湯*		829.1	33.6	16.8	135.1	269.7
3	06月03日	三	米飯	打拋豬肉*	雙丁炒蛋*	炒青江菜	南瓜濃湯*	小蕃茄	867.8	33.7	25.5	125.2	531.9
4	06月04日	四		什錦炒麵*	麥克雞塊x3	彩椒豆芽菜	青菜蛋花湯*		827.8	32.2	27.0	113.4	1,029.6
5	06月05日	五	薏仁米飯	黑胡椒雞丁	滷味小棒天*	炒空心菜	金針龍骨湯	光泉保久豆漿*	861.5	32.3	23.5	129.5	444.7
6	06月08日	一	胚芽米飯	鹽酥魚丁什錦*	泡菜炒蛋*	炒大陸妹	當歸銀蘿湯	李子	861.0	32.0	22.8	132.9	199.2
7	06月09日	二	米飯	三杯翅小雞x2*	肉丁燒蘿蔔	蝦皮莧菜*	檸檬愛玉甜湯		811.8	30.1	24.1	117.4	169.9
8	06月10日	三		香腸蛋炒飯*	滷豆包x1*	炒高麗菜	海芽大骨湯	香蕉	885.4	31.7	25.9	133.2	430.9
9	06月11日	四	米飯	香菇蒸肉餅*	椒鹽甜不辣*	炒小白菜	瓜仔雞湯		800.3	34.7	22.9	112.0	772.3
10	06月12日	五	小米飯	蜜汁雞*	三色黑豆干*	炒油菜	榨菜肉絲湯	波蜜100% 蔬果汁	864.6	32.6	22.8	131.3	743.5
11	06月15日	一	糙米飯	梅子燒肉	豆腐四寶*	如意芽	魚丸翡翠蛋花湯*	小蕃茄	861.0	33.3	25.0	125.0	416.9
12	06月16日	二	米飯	鹽酥雞	紅燒獅子頭x1	蒜香空心菜	冬瓜龍骨湯		801.8	31.6	25.8	109.6	344.1
13	06月17日	三		酸辣麵*	焦糖滷三節翅x1	炒青花菜		葡萄	890.7	37.2	21.3	138.5	806.9
14	06月18日	四	五穀米飯*	紅燒肉	花見蒸蛋*	炒大陸妹	紅豆粉粳甜湯		820.0	33.7	21.1	122.0	221.7
15	06月22日	一	胚芽米飯	柳葉魚x3*	滷香油腐*	炒青江菜	玉米蛋花湯*	波蜜100% 蘋果葡萄汁	824.3	30.0	23.4	121.6	221.8
16	06月23日	二	米飯	咖哩雞	滷蛋x1*	薑絲小白菜	綠豆仁粉角甜湯		794.8	32.6	17.4	126.1	191.4
17	06月24日	三	米飯	京醬肉片	花枝丸x2	炒油菜	扁蒲龍骨湯	蘋果	863.8	30.8	26.5	125.6	523.9
18	06月25日	四		皮蛋瘦肉粥*	滷豆干丁*	豆沙包x1*	炒小黃瓜		818.7	34.5	24.9	113.0	346.7
19	06月26日	五	麥片米飯*	乾蔥花生雞*	朴子燒冬瓜*	小魚干莧菜*	酸辣湯*	香蕉	893.8	36.1	25.8	132.3	340.0
20	06月29日	一	米飯	照燒豬柳*	海茸麵腸*	炒高麗菜	肉羹清湯*	香蕉	876.1	33.3	23.7	133.8	396.3

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。

❖ 6/2 高三畢業典禮，高一、高二正常用餐。

❖ 6/19 端午節放假不用餐。

❖ 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。