

115年6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	06月01日	一	糙米飯	素炒油菜豆干	木須炒年糕	毛豆玉米	炒菜豆	黃瓜素丸湯	葡萄	864.8	27.3	21.9	141.6	381.7
2	06月02日	二	米飯	乾燒麵腸	滷海帶結	香菇青花菜	炒高麗菜	珍珠奶茶甜湯		827.7	33.5	14.3	144.1	239.6
3	06月03日	三	米飯	打拋干丁	雙丁炒蛋	薑絲川耳	炒青江菜	素南瓜濃湯	小蕃茄	889.6	34.9	25.7	130.4	485.2
4	06月04日	四		素什錦炒麵	素麥克雞塊2	彩椒豆芽菜		青菜豆腐湯		820.2	28.7	29.5	108.8	1,084.8
5	06月05日	五	薏仁米飯	薑汁豆包x1	甘醇風味馬鈴薯	梅子燒苦瓜	炒空心菜	金針竹筍湯	光泉保久豆漿	878.2	34.9	20.2	138.7	201.1
6	06月08日	一	胚芽米飯	鹽酥什錦炸物	泡菜炒蛋	蘭花干小黃瓜	炒大陸妹	當歸銀蘿湯	李子	882.0	31.0	24.8	136.3	366.1
7	06月09日	二	米飯	三杯素雞	紅燒蘿蔔	麻辣金絲	炒莧菜	檸檬愛玉甜湯		809.3	28.0	20.7	131.8	270.3
8	06月10日	三		素香腸炒飯	滷豆干丁	炒高麗菜		針菇海芽湯	香蕉	889.4	30.2	22.5	143.6	827.0
9	06月11日	四	米飯	泰式檸檬豆腐	金針木耳素肚	椰香山藥卷x1	炒小白菜	瓜仔素雞湯		819.7	27.3	19.0	134.5	588.8
10	06月12日	五	小米飯	蜜汁烤麩	三色黑豆干	辣炒脆筍	炒油菜	榨菜素肉絲湯	波蜜100% 蔬果汁	860.5	27.3	21.3	140.2	873.7
11	06月15日	一	糙米飯	燒芝麻豆腸	豆腐四寶	炸茄餅	如意芽	酸菜素鴨湯	小蕃茄	854.5	39.5	24.6	120.2	590.5
12	06月16日	二	米飯	素鹽酥雞	紅燒獅子頭x1	杏鮑麵筋	炒空心菜	冬瓜素肉湯		801.3	30.1	21.9	121.0	253.7
13	06月17日	三		素酸辣麵	(皮絲肉...等)	素鱈排x1	炒青花菜		葡萄	857.8	31.5	21.5	136.1	815.7
14	06月18日	四	五穀米飯	紅燒素肉	香菇蒸蛋	素滷白菜	炒大陸妹	紅豆粉粿甜湯		810.0	29.3	19.5	129.7	223.2
15	06月22日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	滷香油腐	枸杞毛豆	炒青江菜	玉米湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	847.1	32.4	22.2	129.9	471.3
16	06月23日	二	米飯	咖哩素肉	滷蛋x1	滷海帶結	薑絲小白菜	綠豆仁粉角甜湯		812.8	27.8	17.4	136.0	601.8
17	06月24日	三	米飯	京醬黑豆干	炒牛蒡	三色極豆	炒油菜	扁蒲素肉湯	蘋果	885.1	28.4	22.1	145.7	579.5
18	06月25日	四		素竹筍稀飯	(素肉, 香菇等)	紅糟麵腸	豆沙包x1	炒小黃瓜		815.7	30.2	17.5	134.7	184.3
19	06月26日	五	麥片米飯	五彩干絲	冬瓜燜豆包	素魚香茄子	炒莧菜	素酸辣湯	香蕉	866.2	31.8	24.3	133.2	706.5
20	06月29日	一	米飯	照燒油豆腐	菇菇蘭花干	雪菜毛豆	炒高麗菜	素肉羹清湯	香蕉	902.3	32.9	24.5	143.3	670.9

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。

❖ 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。