

115年8~9月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 21 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	08月31日	一	芝麻米飯	乾燒麵腸	麻油黑豆干	滷海帶串x1	針菇白菜	玉米濃湯		809.7	36.7	20.7	118.8	405.8
2	09月01日	二	米飯	雙冬烤麩	紅蘿蔔炒蛋	素八寶見x1	炒青花菜	愛玉綠豆仁甜湯		806.3	29.6	22.3	125.0	362.8
3	09月02日	三	米飯	素鹽酥雞	素麻婆豆腐	枸杞毛豆	豆枝高麗菜	酸菜素鴨湯	波蜜100% 水蜜桃汁	864.5	31.1	19.5	142.2	727.0
4	09月03日	四		青醬炒飯	素麥克雞塊x2	干絲如意芽		蘿蔔素丸湯		796.6	28.5	25.7	113.0	589.2
5	09月04日	五	糙米飯	日式洋燒東豆腐	素肉大黃瓜	雪菜豆干	炒空心菜	味噌蔬菜湯		799.7	31.6	21.9	117.3	459.0
6	09月07日	一	胚芽米飯	素土魷魚片x1	素鱈排x1	炒三丁	炒油菜	雙冬素黑輪湯		802.1	30.3	22.4	122.5	813.4
7	09月08日	二	米飯	三杯豆干丁	木須炒年糕	麻辣金絲	香菇扁蒲	仙草粉角甜湯		828.0	27.4	20.0	135.9	155.5
8	09月09日	三	米飯	壽喜燒東豆腐	紅燒麵筋	滷雙色木耳	炒青江菜	香菇素雞湯	波蜜100% 蔬果汁	859.0	30.5	24.8	128.4	146.7
9	09月10日	四		素油飯	鮮菇豆腸	炒青花菜		蕃茄如意湯		816.6	27.1	22.8	127.0	162.3
10	09月11日	五	麥片米飯	咖哩素雞	素鱈排x1	滷海帶結	炒大陸妹	玉米湯		807.4	30.6	21.1	123.2	606.9
11	09月14日	一	糙米飯	麻油炒素肚	三色素丸	椰香山藥卷x1	炒高麗菜	薑絲紫菜湯		816.0	30.7	19.6	129.1	553.8
12	09月15日	二		素竹筍稀飯	香酥百頁豆腐	菜包x1	黑胡椒毛豆莢			818.7	37.3	19.9	121.8	235.0
13	09月16日	三	米飯	素雞腿x1	素肉燥蒸蛋	菇菇蘭花干	炒小白菜	四神素肉湯	光泉保久豆漿	871.4	36.3	27.9	117.3	283.9
14	09月17日	四	薏仁米飯	滷豆枝	海茸炒青椒	素蝦大白菜	雙色花椰菜	綠豆甜湯		827.5	27.0	23.6	127.4	489.9
15	09月18日	五	米飯	蜜汁烤麩	素少茶豆干丁	梅子燒苦瓜	炒空心菜	當歸銀蘿湯		812.3	31.1	20.1	126.1	223.1
16	09月21日	一	米飯	京醬黑豆干	毛豆炒蛋	九塔茄子	炒油菜	素羅宋湯		806.8	32.5	24.3	115.3	299.3
17	09月22日	二	燕麥米飯	素甜不辣什錦	杏鮑菇滷百頁結	辣炒脆筍	豆皮高麗菜	紅豆粉粥甜湯		818.8	28.8	16.7	139.0	208.5
18	09月23日	三		炒烏龍麵	薑汁豆包x1	針菇黃豆芽		素關東煮湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	873.9	35.8	22.9	130.3	1,126.6
19	09月24日	四	米飯	香芋凍豆腐	花生豆干	鳳梨豆豉1耳	炒青江菜	豆薯湯		826.6	34.5	24.5	117.0	193.9
20	09月29日	二	小米飯	素香辣小雞腿x2	滷香油腐	蘭花干小黃瓜	枸杞小白菜	麻筍素肉湯		798.0	30.7	25.0	111.9	456.7
21	09月30日	三	米飯	打拋干丁	素雞排x1	素滷白菜	炒大陸妹	薑絲冬瓜湯	福樂優酪乳	898.5	38.1	26.1	127.6	676.2

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。

❖ 9/25中秋節放假不用餐。

❖ 9/28教師節放假不用餐。

❖ 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。