

# 115年1月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1450 人  
供應日數： 15 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	01月02日	五	米飯	蕃茄燉肉	九塔豆干*	針菇白菜	蘿蔔魚丸湯*	波蜜100% 蘋果葡萄汁	859.6	36.0	25.4	120.3	283.6
2	01月05日	一	胚芽米飯	鹽酥魚丁什錦*	素三寶*	炒油菜	味噌湯*	椪柑	869.2	31.5	23.9	131.0	671.9
3	01月06日	二	米飯	咖哩雞	珍珠丸子x2	如意芽	綠豆仁粉條甜湯		812.8	34.4	13.2	138.7	514.1
4	01月07日	三		香腸蛋炒飯*	雞肉堡x1	炒青花菜	茶壺湯*	葡萄	879.8	31.6	25.0	133.2	682.3
5	01月08日	四	燕麥米飯*	紅燒肉	玉米炒蛋*	炒菠菜	當歸雞絲湯*		819.7	35.6	25.9	108.9	463.0
6	01月09日	五	米飯	腐乳雞排x1*	滷味小棒天*	炒高麗菜	冬瓜大骨湯	光泉保久豆漿*	883.9	34.4	25.5	127.9	899.1
7	01月12日	一	糙米飯	京醬肉片	蜜汁油豆腐*	炒青江菜	翡翠蛋花湯*	蘋果	858.4	32.4	25.7	124.4	168.4
8	01月13日	二	米飯	紅糟雞	香菇蒸蛋*	炒小白菜	粉粥山草甜湯		805.6	30.6	20.3	123.7	316.4
9	01月14日	三		紅蔥肉絲炒麵*	麥克雞塊x3	韭菜豆芽	紫菜蛋花湯*	香蕉	889.5	32.2	26.8	132.4	647.1
10	01月15日	四	米飯	打拋豬肉*	三杯米血黑輪*	炒菠菜	南瓜雞湯		826.0	33.6	20.1	126.0	692.1
11	01月16日	五	紫米飯	宮保雞丁*	西滷肉*	炒油菜	金針龍骨湯	波蜜100% 蔬果汁	867.6	35.5	26.5	122.0	269.3
12	01月19日	一	胚芽米飯	柳葉魚x3*	蔥爆豆干*	炒高麗菜	玉米濃湯*	小蕃茄	871.5	32.4	25.1	128.1	175.2
13	01月21日	三	米飯	彩椒鮮菇豬柳	魚香蒸蛋*	炒大陸妹	香菇肉粳湯*	椪柑	865.6	34.5	26.1	122.9	390.4
14	01月22日	四		麵疙瘩*	春捲x1*	水煎包x1*	炒花菜		831.6	30.2	24.3	121.9	815.9
15	01月23日	五	薏仁米飯	蔥油雞	鮮燴蒲瓜	薑絲小白菜	檸檬愛玉甜湯	福樂優酪乳*	898.1	36.4	23.4	134.8	237.4

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。

❖ 1/1元旦放假不用餐。

❖ 1/19高三大學學測不用餐；1/20休業式全校不用餐。

❖ 1/21~1/23補上下學期課程。

❖ 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。