

115年1月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人
供應日數： 15 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	01月02日	五	米飯	蕃茄燒東豆腐	九塔豆干	炒脆筍	針菇白菜	蘿蔔素丸湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	857.1	36.0	23.7	125.7	240.6
2	01月05日	一	胚芽米飯	素鱠排x1	素三寶	豆豉南瓜	炒油菜	味噌湯	椪柑	876.5	29.2	26.5	131.5	829.7
3	01月06日	二	米飯	麻油黑豆干	素干貝柱x1	如意芽	炒大陸妹	綠豆仁粉條甜湯		812.1	27.6	19.8	131.6	134.4
4	01月07日	三		素香腸炒飯	素少茶豆干丁	炒青花菜		黃耆素雞湯	葡萄	857.0	33.8	21.8	132.5	821.5
5	01月08日	四	燕麥米飯	素蠻曲蒜蕊燙	玉米炒蛋	蒟蒻小黃瓜	炒菠菜	當歸燙圓素勾湯		823.9	35.8	22.5	119.2	656.3
6	01月09日	五	米飯	滷豆枝	素麻婆豆腐	九塔茄子	炒高麗菜	薑絲冬瓜湯	光泉保久豆漿	870.2	32.9	29.7	117.5	324.8
7	01月12日	一	糙米飯	蠔油素肚	蜜汁油豆腐	紅燒茹素	炒青江菜	酸菜素鴨湯	蘋果	849.5	33.1	22.3	130.9	841.9
8	01月13日	二	米飯	酸甜素雞	香菇蒸蛋	竹笙蒲瓜	炒小白菜	粉粿仙草甜湯		819.6	30.1	18.8	132.6	262.8
9	01月14日	三		素肉炒麵	素香雞排x1	素香酥大黃瓜		薑絲紫菜湯	香蕉	877.3	31.1	26.9	130.8	858.3
10	01月15日	四	米飯	打拋干丁	三杯洋芋薯	滷海帶結	炒菠菜	高麗菜筍菇湯		830.2	28.4	18.4	136.9	718.4
11	01月16日	五	紫米飯	宮保豆腐	白菜滷	素肉黃豆芽	炒油菜	金針素肉湯	波蜜100%蔬果汁	864.6	34.4	25.6	126.7	210.2
12	01月19日	一	胚芽米飯	素土魠魚片x1	滷豆干丁	青椒炒素肚	炒高麗菜	玉米濃湯	小蕃茄	850.0	32.4	25.3	123.5	603.6
13	01月21日	三	米飯	彩椒蘑菇燒東豆腐	素肉燥蒸蛋	素八寶見x1	炒大陸妹	素香菇肉圓湯	椪柑	859.3	32.9	25.9	124.5	346.4
14	01月22日	四		麵疙瘩	(素肉圓，香菇)	鹽酥什錦炸物	奶黃包x1	炒花菜		810.8	30.8	23.2	122.1	646.7
15	01月23日	五	薏仁米飯	檸檬香茅炒法	滷香油腐	麻辣金絲	薑絲小白菜	檸檬愛玉甜湯	福樂優酪乳	902.2	39.9	23.8	139.4	204.2

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。
 - ❖ 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。
 - ❖ 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。