

109年8~9月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1500 人

供應日數： 24 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)
1	08月31日	一	米飯	田園鮮豬柳	綠咖哩豆腸	蒜香青江菜	紫菜針菇湯	香蕉	853.8	35.8	23.1	127.0
2	09月01日	二	芝麻米飯	蘑菇雞	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	綠豆粉角甜湯		825.5	30.5	20.9	128.5
3	09月02日	三	米飯	梅子燒肉	香菜毛豆拌豆干	炒油菜	扁蒲龍骨湯	蘋果	874.4	34.6	24.8	128.1
4	09月03日	四		紅蔥絲炒肉麵	花枝排x1	五味冬瓜	酸辣湯		805.1	30.8	29.6	103.9
5	09月04日	五	紅豆紫米飯	蔥油雞排x1	螞蟻上樹	炒空心菜	肉羹清湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	868.4	31.9	25.6	126.7
6	09月07日	一	米飯	柳葉魚x3	杏鮑麵筋	炒高麗菜	羅宋湯	龍眼	867.0	30.7	26.4	126.7
7	09月08日	二	麥片米飯	銀蘿燒肉	木須炒年糕	炒青江菜	冬菜鴨湯		800.3	30.2	24.1	113.9
8	09月09日	三		鮭魚蛋炒飯	雞肉堡x1	炒青花菜	關東煮湯	百香果	862.2	33.4	24.6	127.2
9	09月10日	四	胚芽米飯	起司炒雞丁	鐵板肉片	香菇小白菜	紅豆粉粿甜湯		809.7	30.5	18.8	129.0
10	09月11日	五	米飯	羅勒豬柳	三色玉米	開陽絲瓜	味噌魚丸蛋花湯	義美鮮豆漿	888.1	34.6	25.7	125.9
11	09月14日	一	米飯	紅燒鴨	塔香炸蛋x1	炒油菜	南瓜濃湯	芭樂	869.8	33.4	23.9	132.6
12	09月15日	二	糙米飯	蒜頭雞	肉片燴黃瓜	炒高麗菜	四神龍骨湯		802.8	34.9	23.9	111.0
13	09月16日	三		油飯	滷豆干什錦	韭菜豆芽	茶壺湯	龍眼	859.7	31.0	24.3	130.4
14	09月17日	四	小米飯	咖哩肉片	清燒白卜鴿蛋	柴魚青江菜	檸檬愛玉甜湯		822.9	31.2	23.0	121.2
15	09月18日	五	米飯	蜜汁雞排x1	黑胡椒羊腩肉片	豆皮小白菜	榨菜肉絲湯	波蜜100% 蔬果汁	845.6	33.8	24.7	121.0
16	09月21日	一	米飯	炸旗魚排x1	雙菇炒油腐	蛋酥油菜	玉米濃湯	葡萄	863.4	30.8	22.7	135.2
17	09月22日	二	燕麥米飯	酸辣燒肉片	白菜滷	炒青花菜	桂圆銀耳甜湯		804.6	31.7	21.5	120.7
18	09月23日	三		竹筍稀飯	花枝丸x2	肉包x1	黑胡椒毛豆莢	文旦	868.7	31.3	27.0	125.6
19	09月24日	四	胚芽米飯	成都翅小腿x2	洋蔥火腿蛋	蔥香菜豆	魚干味噌湯		799.2	33.0	26.9	102.7
20	09月25日	五	米飯	沙茶鴨	韭菜炒甜不辣	枸杞扁蒲	肉骨茶湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	866.8	32.3	23.1	132.0
21	09月26日	六	小米飯	迷迭香燉肉	越式寬粉	紅蔘高麗菜	菜甫雞湯		814.1	31.0	22.0	121.3
22	09月28日	一	米飯	鹽酥拼盤	泡菜炒蛋	彩椒豆芽菜	冬瓜魚丸湯	香蕉	874.8	31.1	20.8	143.1
23	09月29日	二	薏仁米飯	黑蜜肉排x1	花生雙丁	炒青江菜	香菇肉粳湯		805.5	33.7	24.7	112.2
24	09月30日	三	米飯	蔥爆雞	甘醇風味馬鈴薯	肉燥油菜	金針龍骨湯	福樂優酪乳	888.1	34.2	22.9	134.9

- 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。
 * 9/26上課用餐；補10/1、10/2中秋節彈性放假。