

# 109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： 24 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	熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)
1	08月31日	一	米飯	田園蔬百頁	綠咖哩豆腸	泡菜黃豆芽	炒青江菜	薑絲紫菜湯	香蕉	879.3	38.7	23.2	132.9
2	09月01日	二	芝麻米飯	香菇素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	滷海帶串x1	炒小白菜	綠豆粉角甜湯		834.7	27.0	22.0	130.3
3	09月02日	三	米飯	梅子燒東豆腐	鮮菇毛豆	九塔茄子	炒油菜	扁蒲蔬菜湯	蘋果	852.1	30.6	19.5	141.4
4	09月03日	四		素炒刀削麵	素鱈排x1	五味冬瓜		素酸辣湯		817.0	31.3	29.0	108.0
5	09月04日	五	紅豆紫米飯	子薑麵腸	素螞蟻上樹	炒牛蒡	炒空心菜	素肉羹清湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	867.1	29.7	19.1	144.8
6	09月07日	一	米飯	朴子豆包x1	杏鮑麵筋	紅燒蘿蔔	炒高麗菜	素羅宋湯	龍眼	849.5	33.6	23.7	127.0
7	09月08日	二	麥片米飯	冬瓜燒麵輪	木須炒年糕	雪菜百頁	炒青江菜	素冬菜鴨湯		816.6	27.0	25.4	120.3
8	09月09日	三		什錦素炒飯	花生豆干	炒青花菜		素關東煮湯	百香果	840.6	31.1	25.1	124.6
9	09月10日	四	胚芽米飯	麻香燒凍腐	五香炒炒	奶油焗扁蒲	香菇小白菜	紅豆粉粿甜湯		817.6	29.2	20.0	131.3
10	09月11日	五	米飯	紅燒烤麩	三色玉米	酸菜炒腐竹	薑絲絲瓜	味噌素丸湯	義美鮮豆漿	869.9	33.8	23.8	132.4
11	09月14日	一	米飯	素蠔油海參	塔香炸蛋x1	素料榨菜	炒油菜	素南瓜濃湯	芭樂	886.7	27.1	23.8	144.4
12	09月15日	二	糙米飯	素土魷魚片x1	醬爆豆干	川耳大黃瓜	炒高麗菜	四神素肉湯		815.1	28.9	23.8	121.0
13	09月16日	三		素油飯	五香滷豆包x1	素鐵板豆芽菜		茶壺湯	龍眼	880.8	28.2	22.5	142.6
14	09月17日	四	小米飯	紅糟燒麵腸	清燒白豆腐竹	咖哩花菜	炒青江菜	檸檬愛玉甜湯		815.3	30.2	18.8	132.2
15	09月18日	五	米飯	蜜汁油豆腐	蒟蒻海茸	三色椏豆	炒小白菜	榨菜素肉絲湯	波蜜100% 蔬果汁	854.4	28.8	21.8	135.9
16	09月21日	一	米飯	香椿百頁豆腐	蘭花干小黃瓜	豆醬茄子	木須油菜	玉米濃湯	葡萄	859.9	27.1	23.1	137.4
17	09月22日	二	燕麥米飯	素黑輪片x1	白菜滷	豆干炒彩椒	炒青花菜	桂圆銀耳甜湯		827.0	27.7	20.1	134.9
18	09月23日	三		素竹筍稀飯	糖醋油豆腐	菜包x1	黑胡椒毛豆莢		文旦	850.1	35.5	19.6	134.3
19	09月24日	四	胚芽米飯	成都黑豆干	紅燒茹素	麻辣金絲	炒菜豆	味噌蔬菜湯		813.0	29.6	23.7	118.4
20	09月25日	五	米飯	素少油菜豆干	豆輪焗苦瓜	雪菜毛豆	枸杞扁蒲	玉米芙蓉湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	841.8	28.8	23.5	129.7
21	09月26日	六	小米飯	迷迭香燒東豆腐	越式寬粉	滷海帶結	紅蔘高麗菜	菜甫素雞湯		802.7	27.0	20.7	127.2
22	09月28日	一	米飯	素鹽酥雞	泡菜炒蛋	素蟹肉豆腐	彩椒豆芽菜	枸杞冬瓜湯	香蕉	863.0	26.9	21.4	143.3
23	09月29日	二	薏仁米飯	麻醬燒麵腸	花生雙丁	雙色木耳	炒青江菜	素香菇肉羹湯		802.9	33.7	23.3	115.4
24	09月30日	三	米飯	五福臨門	香菇油腐	素肉玉米	炒油菜	金針竹筍湯	福樂優酪乳	881.6	28.0	21.6	144.0

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。