

109年10月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1500 人

供應日數： 19 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 | 10月05日 | 一 | 米飯 | 京都里肌排x1 | 丁香花生豆干 | 香菇小白菜 | 味噌海芽蛋花湯 | 芭樂 | 877.3 | 36.6 | 22.6 | 131.4 |
| 2 | 10月06日 | 二 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 肉絲如意芽 | 蝦皮高麗菜 | 三寶紅茶甜湯 | | 814.9 | 31.4 | 18.1 | 132.0 |
| 3 | 10月07日 | 三 | | 肉絲蛋炒飯 | 朴子豆包x1 | 炒小黃瓜 | 冬菜鴨湯 | 香蕉 | 864.9 | 34.6 | 23.6 | 129.5 |
| 4 | 10月08日 | 四 | 小米飯 | 紅燒肉 | 花枝丸x2 | 炒青江菜 | 瓜仔雞湯 | | 803.5 | 34.9 | 26.0 | 105.5 |
| 5 | 10月12日 | 一 | 米飯 | 炸旗魚排x1 | 炒三丁 | 沙茶油菜 | 魚丸翡翠蛋花湯 | 柳丁 | 843.3 | 32.8 | 20.7 | 133.0 |
| 6 | 10月13日 | 二 | 胚芽米飯 | 鳳梨豆醬雞 | 客家蒸蛋 | 扁魚白菜 | 山粉圓愛玉甜湯 | | 802.7 | 30.4 | 21.0 | 122.0 |
| 7 | 10月14日 | 三 | 米飯 | 照燒豬柳 | 綜合滷味 | 炒青花菜 | 四神龍骨湯 | 蘋果 | 852.8 | 33.0 | 23.4 | 127.8 |
| 8 | 10月15日 | 四 | | 麵疙瘩 | 雞肉堡x1 | 奶黃包x1 | 塔香肉燥冬瓜 | | 806.7 | 31.2 | 22.1 | 119.6 |
| 9 | 10月16日 | 五 | 芝麻米飯 | 宮保雞丁 | 金瓜冬粉 | 薑絲小白菜 | 金針龍骨湯 | 波蜜100% 蘋果葡萄汁 | 865.3 | 31.8 | 21.7 | 135.9 |
| 10 | 10月19日 | 一 | 米飯 | 韭菜皮蛋肉燥 | 咕嚕油豆腐 | 炒高麗菜 | 當歸素羊肉湯 | 百香果 | 858.7 | 32.9 | 28.6 | 117.9 |
| 11 | 10月20日 | 二 | 糙米飯 | 梅林雞腿x1 | 三杯米血黑輪 | 炒青江菜 | 酸菜肉絲湯 | | 801.2 | 31.0 | 20.2 | 122.6 |
| 12 | 10月21日 | 三 | | 炒烏龍麵 | 滷肉什錦 | 黑胡椒毛豆莢 | 海芽大骨湯 | 香蕉 | 863.2 | 35.4 | 23.1 | 129.6 |
| 13 | 10月22日 | 四 | 紫米飯 | 雙芋燒鴨 | 菜甫炒蛋 | 三絲豆芽菜 | 鄉村濃湯 | | 830.2 | 31.7 | 23.2 | 122.7 |
| 14 | 10月23日 | 五 | 米飯 | 豆豉蒸排骨 | 海茸麵腸 | 炒油菜 | 粉粿山草甜湯 | 義美鮮豆漿 | 872.5 | 35.1 | 20.4 | 136.3 |
| 15 | 10月26日 | 一 | 胚芽米飯 | 豆乳雞 | 鮮菇扒豆腐 | 蒜香小白菜 | 羅宋湯 | 橘子 | 853.9 | 31.2 | 23.8 | 129.5 |
| 16 | 10月27日 | 二 | | 肉燥飯 | 福州丸x2 | 蟹絲扁蒲 | 菜甫雞湯 | | 835.3 | 34.7 | 20.2 | 116.2 |
| 17 | 10月28日 | 三 | 米飯 | 砂鍋魚丁 | 玉米炒蛋 | 炒青江菜 | 南瓜鮮菇湯 | 葡萄 | 850.9 | 31.7 | 23.2 | 129.2 |
| 18 | 10月29日 | 四 | 燕麥米飯 | 特燒里肌排x1 | 黑輪炒鮮蔬 | 豆皮高麗菜 | 紅豆銀耳甜湯 | | 812.1 | 30.7 | 19.3 | 128.6 |
| 19 | 10月30日 | 五 | 米飯 | 泰式酸辣雞 | 春捲x1 | 紅蔘油菜 | 豆薯肉絲湯 | 波蜜100% 蔬果汁 | 842.1 | 32.0 | 23.6 | 124.2 |

- 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。
- * 10/1 中秋節放假、10/2 彈性放假(9/26 補上課)。
- * 10/9補假不用餐(補10/10國慶日周六)。