

109年10月份 新莊高中~素食 午餐食譜

供應人數： 50 人

供應日數： 19 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	10月05日	一	米飯	素鵝x1	花生豆干	滷海帶結	香菇小白菜	味噌蘿蔔湯	芭樂	868.6	28.9	25.0	150.9
2	10月06日	二	糙米飯	咖哩素雞	干絲如意芽	薑絲川耳	炒高麗菜	三寶菜甜湯		820.7	28.6	14.8	144.5
3	10月07日	三		青醬炒飯	朴子豆包x1	炒小黃瓜		素冬菜鴨湯	香蕉	858.2	29.6	21.1	139.0
4	10月08日	四	小米飯	筍香燻麵輪	滷大油腐x1	炸茄餅	炒青江菜	瓜仔地瓜湯		818.8	27.2	24.7	121.8
5	10月12日	一	米飯	乾燒麵腸	炒三丁	麻筍炒豆干	素沙茶油菜	榨菜素絲湯	柳丁	853.8	35.8	20.1	134.6
6	10月13日	二	胚芽米飯	鳳梨燻燒白頁	香菇蒸蛋	竹筴大黃瓜	針菇白菜	山粉圓愛玉甜湯		830.3	28.6	20.5	132.8
7	10月14日	三	米飯	蜜汁烤麩	綜合滷味	泡菜黃豆芽	炒青花菜	四神素肉湯	蘋果	880.4	31.5	18.8	149.0
8	10月15日	四		麵疙瘩	杏鮑菇滷豆干	奶黃包x1	九塔冬瓜			838.6	31.7	18.2	136.1
9	10月16日	五	芝麻米飯	宮保豆腐	金瓜冬粉	雪菜毛豆	薑絲小白菜	針菇紫菜湯	波蜜100% 蘋果葡萄汁	876.1	27.7	23.6	140.4
10	10月19日	一	米飯	香菇素肉燥	素蠔油獅子頭x1	三色椏豆	炒高麗菜	當歸銀蘿湯	百香果	877.2	33.8	19.6	141.1
11	10月20日	二	糙米飯	枸杞燻燒豆腐	甘醇風味馬鈴薯	紅棗白花菜	炒青江菜	酸菜豆皮湯		812.2	26.9	20.0	130.7
12	10月21日	三		炒烏龍麵	沙茶青椒豆干	黑胡椒毛豆莢		薑絲海芽湯	香蕉	878.3	33.1	22.3	137.0
13	10月22日	四	紫米飯	雙芋豆腐	菜甫炒蛋	川耳大白菜	三絲豆芽菜	素鄉村濃湯		808.1	27.3	23.7	121.8
14	10月23日	五	米飯	素黑輪片x1	海茸麵腸	香菇滷筍干	炒油菜	粉粿山草甜湯	義美鮮豆漿	879.2	28.4	19.8	147.6
15	10月26日	一	胚芽米飯	豆乳素肉	鮮菇扒豆腐	豆醬茄子	炒小白菜	素羅宋湯	橘子	869.8	34.3	20.5	139.3
16	10月27日	二		素肉燥飯	筍絲炒豆包	炒越瓜	茼蒿扁蒲	菜甫素雞湯		810.6	27.0	26.2	115.6
17	10月28日	三	米飯	砂鍋凍豆腐	玉米炒蛋	滷海帶串x1	炒青江菜	南瓜鮮菇湯	葡萄	853.0	30.3	22.9	132.3
18	10月29日	四	燕麥米飯	素蠔油海參	干片炒鮮蔬	枸杞毛豆	炒高麗菜	紅豆銀耳甜湯		832.8	28.8	18.0	140.4
19	10月30日	五	米飯	泰式豆包x1	炒牛蒡	雪菜腐竹	紅蔘油菜	豆薯湯	波蜜100% 蔬果汁	850.7	28.9	23.0	132.4

- 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。
- * 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)。