

國立新豐高中營養午餐週素菜單114/11/3-114/11/21

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯/飲料	營養成分				
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	總熱量
11/3	一	白米飯	香菇海苔燒	梅干百頁	髮菜白菜羹	炒青菜	芹香蘿蔔湯	6	2.5	2	3	792.5
11/4	二	白米飯	素蟹黃豆腐	煎蛋捲	酸菜炒鮮菇	炒青菜	冬瓜仙草	6	2.8	2	3	815
11/5	三	白米飯	繽紛彩蔬	香菇花生麵泡	嫩蛋杏鮑菇	炒青菜	紫菜蛋花湯	6	2.6	2	3	800
11/6	四	白米飯	素薑母鴨	豆薯炒蛋	海帶干絲	炒青菜	當歸素肉湯	6	2.7	2	3	807.5
11/7	五	白米飯	素肉燥油豆腐	翡翠蒸蛋	五色如意	炒青菜	玉米濃湯	6	2.5	2	3	792.5

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯/飲料	營養成分				
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	總熱量
11/10	一	燕麥飯	花瓜 香菇素肉片	五香豆干角	嫩蛋鮑菇	來龍	薑絲海芽湯	6.4	2.5	2.4	2.7	817
11/11	二	白飯	麻油小四角麵線	蒙古炒肉	三色玉米粒	油菜	味噌湯	6.4	2.5	2	2.7	862
11/12	三	醬油拌飯	照燒素雞腿	素麻婆豆腐	粉絲大白菜	青江菜	當歸素肉湯	6.1	2.9	2	2.6	811.5
11/13	四	小米飯	素鰻魚	翡翠蒸蛋	綜合滷味	三色高麗	巧達濃湯	6.3	3	1.7	2.7	890
11/14	五	白飯	泰式檸檬 素雞丁	茶葉蛋	豆皮炒長豆	蝦米蒲瓜	菜頭薑絲湯	6	2.7	2.3	2.8	806

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯/飲料	營養成分				
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	總熱量
11/17	一	白米飯	素蒼蠅頭	玉米蒸蛋	鮮菇炒三絲	炒青菜	高麗菜蛋花湯	6	2.7	2	3	807.5
11/18	二	白米飯	素醃鵝	雙菇燴豆腐	什錦鮮蔬	炒青菜	筍絲香菇湯	6	2.6	2	3	800
11/19	三	白米飯	三杯豆干杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	筍茸麵泡	炒青菜	蘿蔔玉米湯	6	2.8	2	3	815
11/20	四	白米飯	毛豆彩椒豆包	素梅子雞	海苔地瓜	炒青菜	綠豆薏仁	6	2.5	2	3	792.5
11/21	五	白米飯	素麻婆豆腐	紫菜蛋捲	紅燒素肉片	炒青菜	南瓜濃湯	6	2.6	2	3	800

負責廠商	14/11/3-114/11/2	★團膳反映SOP (1) 衛生問題除拍照外，務請留下物證及註明哪道菜(供合作社冰存)。 (2) "及時與即時"反映窗口有：合作社賣場、經理、理事主席永祿師。 (4) 如停止食用可疑菜色，可至備餐區補充其他廠商份量，以維全班權利。 ★教育部校園食材登錄平臺》 http://school.twfoodtrace.org.tw/index.html 本校午餐食材均登錄於此頁面縮址： ★退伙登記： 事、公假至晚請於前一日中午前、當日病假請於當日上午九點前完成，親自或委託他人或致電合作社專線(06)2303484或學校總機(06) 2304082轉40。 ★登記後仍須完成校內請假程序方能退費★
久大	第10週B區，第11週A區，第12週B區。	
聯利	第10週A區，第11週B區，第12週A區。	