

國立新豐高中營養午餐週素菜單115/4/27-115/5/15

| 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   |
| 4/27 | 一  | 白米飯   | 素薑母鴨  | 南瓜燴蛋    | 芹菜海帶干絲 | 炒青菜 | 奶茶    | 6    | 2.7  | 1.7 | 2.7 | 786.5 |
| 4/28 | 二  | 白米飯   | 清涼豆腐  | 蛋刺白菜燴鮮菇 | 酸菜炒麵腸  | 炒青菜 | 芹香蘿蔔湯 | 6    | 2.9  | 1.5 | 2.9 | 805.5 |
| 4/29 | 三  | 白米飯   | 彩椒素雞丁 | 番茄炒蛋    | 關東煮    | 炒青菜 | 榨菜金針湯 | 6    | 2.8  | 1.8 | 2.8 | 801   |
| 4/30 | 四  | 白米飯   | 牛蒡排   | 素肉燥滷蛋   | 彩椒黃豆芽  | 炒青菜 | 麥茶    | 6    | 2.8  | 1.8 | 2.8 | 801   |
| 5/1  | 五  | 勞動節不吃 |       |         |        |     |       |      |      |     |     | 0     |

| 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   |
| 5/4 | 一  | 白飯    | 紅K炒素肉 | 嫩蛋鮑菇    | 海結豆干丁            | 油菜    | 筍片香菇湯 | 6    | 3.1  | 2   | 2.5 | 815   |
| 5/5 | 二  | 白飯    | 宮保素雞丁 | 醬油嫩腐    | 韓式泡菜年糕           | 青江菜   | 玉米菜頭湯 | 6.1  | 2.8  | 2   | 2.5 | 800   |
| 5/6 | 三  | 金黃蛋炒飯 | 乾燒豆干  | 素茶鵝     | 甘草大根             | 結頭三絲  | 紫菜蛋花湯 | 6    | 3.1  | 1.7 | 2.5 | 807.5 |
| 5/7 | 四  | 燕麥飯   | 家常豆腐  | 毛豆菇菇佐蒸蛋 | 三杯馬鈴薯            | 三色高麗菜 | 當歸素肉湯 | 6.4  | 3    | 1.8 | 2.5 | 830.5 |
| 5/8 | 五  | 小米飯   | 烤素鰻   | 豆包炒小瓜   | 地瓜薯條*1<br>+地瓜球*2 | 散刺大白菜 | 味噌湯   | 6.5  | 3    | 2   | 2.5 | 842.5 |

| 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   |
| 5/11 | 一  | 白米飯  | 素醃鵝   | 由豆腐粉絲白菜滷 | 時蔬杏鮑菇豆腸 | 炒青菜 | 冬瓜茶   | 6    | 2.8  | 1.7 | 2.8 | 798.5 |
| 5/12 | 二  | 白米飯  | 瓜仔素肉燥 | 菜脯煎蛋     | 韓式拌菜    | 炒青菜 | 玉米濃湯  | 6    | 2.9  | 1.5 | 2.9 | 805.5 |
| 5/13 | 三  | 白米飯  | 糖醋豆包  | 刺瓜炒蛋     | 紅燒烤麩    | 炒青菜 | 蘿蔔香菇湯 | 6    | 2.8  | 1.7 | 2.8 | 798.5 |
| 5/14 | 四  | 白米飯  | 彩椒素排骨 | 紅蘿蔔炒蛋    | 什錦鮮蔬    | 炒青菜 | 珍珠奶茶  | 6    | 2.7  | 1.7 | 2.7 | 786.5 |
| 5/15 | 五  | 會考場佈 |       |          |         |     |       |      |      |     |     | 0     |

|      |                       |   |
|------|-----------------------|---|
| 負責廠商 | 115/4/27-115/5/15     | <b>★團膳反映SOP</b><br>(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)。<br>(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。<br>(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。<br><b>★教育部校園食材登錄平臺》</b> <a href="http://school.twfoodtrace.org.tw/index.html">http://school.twfoodtrace.org.tw/index.html</a><br>本校午餐食材均登錄於此頁面縮址：<br><b>★退伙登記：</b> 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12週B區，第13週A區，第14週B區。 |   |
| 聯利   | 第12週A區，第13週B區，第14週A區。 |   |