

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第6週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
9月30日 星期一	白米飯	鮑菇燒豆輪	玉米炒蛋	炒小白菜	刺瓜丸子湯		醣類(g)	主食類	5.7
		杏鮑菇 1.2Kg 秀珍菇 1Kg 小小豆輪(加) 0.5Kg 紅蘿蔔 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	雞蛋 1.5Kg 玉米粒 1Kg 木耳 0.6Kg	小白菜 3Kg	刺瓜-去皮 1Kg 素小貢丸(Kg) 0.5Kg 薑絲 0.1Kg		98.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 716.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.5
餐數	30			老薑片 0.8Kg 小米 0.1Kg 五穀米 0.1Kg					
10月1日 星期二	五穀飯	麻油猴頭菇	蒲瓜炒菇	炒青江菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		猴頭菇調理包 3包 高麗菜 1.5Kg 素米血-450g/包 1包 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 玉米穗小塊 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	蒲瓜-去皮 2Kg 秀珍菇 0.6Kg 玉米筍 0.3Kg 木耳 0.1Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	青江菜 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 木耳 0.3Kg 竹筍去皮 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg		96 脂肪(g) 21.7 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 715.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 2.7 2.6
餐數	30								
10月2日 星期三	廣東粥	廣東粥	校園滷味		芋泥包		醣類(g)	主食類	5.7
		高麗菜 1.5Kg 西洋芹菜 0.1Kg 素肉燥-180g/包 1包 三色丁 0.5Kg 玉米粒 0.5Kg 芋頭大丁冷凍 0.5Kg 鮑魚菇 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg	白蘿蔔去皮 1.5Kg 滷包-包 1個 小干切四丁-滷味用 0.8Kg 海帶結 0.8Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		芋泥包(65g) 40個		98.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 716.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.5
餐數	30								
10月3日 星期四	小米飯	酥炸素魚排	泡菜豆腐鍋	炒大陸妹	玉米珊瑚湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素魚排 32片	大白菜 1Kg 板豆腐(3Kg/板) 1板 素韓式泡菜 1罐 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 紅蘿蔔 0.1Kg	大陸妹 3Kg	玉米穗小塊 1Kg 珊瑚菇 0.5Kg 薑絲 0.1Kg		95.5 脂肪(g) 22.7 蛋白質(g) 33.9 熱量(大卡) 721.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 2.6 2.8
餐數	30								
10月4日 星期五	白米飯	黑胡椒菜卷	咖哩洋芋	炒油菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.7
		炸素菜卷 40個 三色丁 1Kg 素黑胡椒醬-850g/罐 1罐	洋芋去皮泡水 2.5Kg 純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 紅蘿蔔去皮 0.6Kg 白精靈菇 0.3Kg 青豆仁 0.3Kg	油菜 3Kg	味噌(小-140g) 2包 乾海帶芽-兩 1.2兩 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒		99 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 707.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.7 2.5
餐數	30								
10月5日 星期六	白米飯	鵪鶉蛋豆干	白菜滷	炒青花椰菜	冬瓜仙草		醣類(g)	主食類	5.7
		杏鮑菇 1.8Kg 小小豆干丁 0.7Kg 鵪鶉蛋 0.7Kg 毛豆仁 0.3Kg	大白菜 3.5Kg 玉米粒 0.8Kg 木耳 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	青花菜冷凍(CAS) 3.5Kg	仙草-盒(2k) 1盒 冬瓜糖塊 1個		98.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 711	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.6 2.5
餐數	30								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：