

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第7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		
10月7日 星期一	白米飯	紅燒油腐	螞蟻上樹	炒青江菜	青菜豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.7
		四角油豆腐大 40個	高麗菜去心 1.5Kg	青江菜 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒		99	豆魚肉蛋類	2.8
餐數 33		秀珍菇 1Kg	冬粉-小捆 1Kg		小白菜 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		薑絲 0.1Kg	素肉燥-180g/包 1包		珊瑚菇 0.3Kg		21.4	油脂類	2.6
			木耳 0.1Kg				蛋白質(g)	水果類	
			紅蘿蔔去皮 0.1Kg				33.7	奶類	
				老薑片 1Kg			熱量(大卡)		
				蕎麥 0.1Kg			723.4		
10月8日 星期二	蕎麥飯	紅燒菜卷	小黃瓜炒干絲	炒小白菜	冬瓜素丸湯		醣類(g)	主食類	5.6
		炸素菜卷 40個	小黃瓜 2Kg	小白菜 3Kg	冬瓜-去皮去籽 1.2Kg		98	豆魚肉蛋類	2.7
餐數 33		杏鮑菇 1Kg	豆干絲-非基改 0.5Kg		素小清丸 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
		素肉燥-180g/包 1包	玉米筍 0.3Kg				20.6	油脂類	2.5
			木耳 0.1Kg				蛋白質(g)	水果類	
			紅蘿蔔去皮 0.1Kg				32.9	奶類	
							熱量(大卡)		
							709		
10月9日 星期三	炒板條	客家炒板條	滷蛋		海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.8
		板條-切 6Kg 秀珍菇 0.3Kg	滷蛋-個 40個		味噌(小-140g) 2包		100	豆魚肉蛋類	2.8
餐數 33		豆芽菜 2Kg 素皮絲 0.3Kg	滷包-包 1個		乾海帶芽-兩 1兩		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		素火腿-500g/條 1條			雞蛋 1Kg		20.9	油脂類	2.5
		素肉燥-180g/包 1包					蛋白質(g)	水果類	
		乾香菇絲-兩 1兩					33.8	奶類	
		木耳 0.5Kg					熱量(大卡)		
		紅蘿蔔去皮 0.5Kg					723.3		
		高麗菜去心 0.5Kg							
月							醣類(g)	主食類	
日							0	豆魚肉蛋類	
							脂肪(g)	蔬菜類	
							0	油脂類	
							蛋白質(g)	水果類	
							0	奶類	
							熱量(大卡)		
							0		
月							醣類(g)	主食類	
日							0	豆魚肉蛋類	
							脂肪(g)	蔬菜類	
							0	油脂類	
							蛋白質(g)	水果類	
							0	奶類	
							熱量(大卡)		
							0		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：