

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第8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14日 星期一	白米飯	黑胡椒菜卷	菜脯蔬菜蛋	炒油菜	日式味噌湯		醣類(g)	主食類	5.7
		炸素菜卷 40個	雞蛋 1.5Kg	油菜 3Kg	味噌(小-140g) 2包		99	豆魚肉蛋類	2.8
10月15日 星期二	薏仁飯	素黑胡椒醬-850g/罐 1罐	高麗菜去心 1Kg	老薑片 0.8Kg 小蔥仁 0.1Kg 燕麥 0.1Kg	白蘿蔔去皮 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		洋芋去皮泡水 0.5Kg	菜脯碎 0.6Kg		盒裝細豆腐(1.2K) 1盒		21.4	油脂類	2.6
10月16日 星期三	義大利麵	三杯茄子	蕃茄豆腐	炒高麗菜	金針豆皮湯		蛋白質(g)	水果類	2.5
		茄子 3Kg	板豆腐(3Kg/板) 1板	高麗菜 3Kg	金針菇 1.2Kg		32.4	奶類	2.6
10月17日 星期四	燕麥飯	九層塔-兩 1兩	蕃茄去蒂頭 1Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg	雞蛋 0.3Kg		熱量(大卡)		710.3
		素肉燥-180g/包 1包	蕃茄醬-700g 1罐	木耳 0.1Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		20.3		
10月18日 星期五	白米飯	杏鮑菇 0.6Kg			薑絲 0.1Kg		醣類(g)	主食類	5.6
		義大利麵醬	地瓜薯條	酸辣湯	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒		97.5	豆魚肉蛋類	3
10月19日 星期六	白米飯	白油麵 6Kg	地瓜薯條 3Kg		木耳 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		蕃茄去蒂頭 2Kg		竹筍去皮 0.3Kg	金針菇 0.3Kg		22	油脂類	2.6
10月20日 星期日	白米飯	三色丁 1Kg			紅蘿蔔去皮 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	2.5
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐		雞蛋 0.3Kg			34.9	奶類	2.6
10月21日 星期一	白米飯	蕃茄醬-(300g/罐) 1罐					熱量(大卡)		727.6
		黃甜椒 0.6Kg							
10月22日 星期二	白米飯	素牛蒡排	白菜滷	炒大陸妹	青木瓜藥膳湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素牛蒡排-片 40片	大白菜去心 2.5Kg	大陸妹 3Kg	青木瓜-去皮去籽 1.5Kg		95.5	豆魚肉蛋類	2.8
10月23日 星期三	白米飯	金針菇 0.6Kg	金針菇 0.6Kg		當歸藥膳包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		木耳 0.1Kg	木耳 0.1Kg		薑絲 0.1Kg		22.4	油脂類	2.8
10月24日 星期四	白米飯	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg				蛋白質(g)	水果類	2.5
		紅蘿蔔去皮 0.1Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg				33.2	奶類	2.6
10月25日 星期五	白米飯	沙茶麵腸	蒲瓜鮮燴	炒青江菜	玉米珊瑚湯		熱量(大卡)		716.4
		麵腸切片 2Kg	蒲瓜-去皮 2Kg	青江菜 3Kg	玉米穗小塊 1Kg		99		
10月26日 星期六	白米飯	素沙茶(737/罐) 1罐	素肉燥-180g/包 1包		珊瑚菇 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		小黃瓜 0.6Kg	玉米筍 0.5Kg		薑絲 0.1Kg		20.3	油脂類	2.5
10月27日 星期日	白米飯	高麗菜去心 0.6Kg	秀珍菇 0.5Kg				蛋白質(g)	水果類	2.6
			紅蘿蔔去皮 0.2Kg				32.3	奶類	2.7
10月28日 星期一	白米飯						熱量(大卡)		707.9

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：