

# A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第9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21日 星期一	白米飯	咕佬油腐		日式蒸蛋		炒蚵白菜		冬瓜菇菇湯		糖類(g) 96 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 709.8	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類
		油腐丁(加) 1.5Kg	雞蛋 2Kg	蚵白菜 3Kg	冬瓜-去皮去籽 1Kg						
		杏鮑菇 1Kg	三色丁 1Kg	老薑片 0.8Kg	鮑魚菇 0.5Kg						
		玉米筍 0.5Kg	素油蔥酥(100g) 1包	小米 0.1Kg	薑絲 0.1Kg						
		紅蘿蔔 0.5Kg		紫米 0.1Kg							
10月22日 星期二	小米飯	紅燒猴頭菇		家常豆腐		炒高麗菜		南瓜濃湯		糖類(g) 97 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 34.1 熱量(大卡) 724.2	主食類 2.9 豆魚肉蛋類 蔬菜類 2.6 油脂類 2.7 水果類 奶類
		猴頭菇調理包 3包	板豆腐(3Kg/板) 1板	高麗菜 3Kg	南瓜-去籽 1Kg						
		大白菜去心 1Kg	素肉燥-180g/包 1包	紅蘿蔔去皮 0.1Kg	素玉米濃湯粉(小) 1包						
		素米血-450g/包 1包	三色丁 0.5Kg		玉米粒 0.3Kg						
		小黃瓜 0.5Kg	木耳 0.3Kg								
10月23日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯		荷包蛋		蘿蔔素丸湯				糖類(g) 96.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 711.8	主食類 2.8 豆魚肉蛋類 蔬菜類 2.5 油脂類 2.6 水果類 奶類
		高麗菜 3.5Kg	雞蛋-顆 40個		白蘿蔔去皮 1Kg						
		素蘑菇醬-850g/罐 1罐			素小貢丸(Kg) 0.6Kg						
		三色丁 0.3Kg			薑絲 0.1Kg						
		平菇 0.3Kg									
		青椒 0.3Kg									
		豆皮角 0.1Kg									
		美白菇 0.1Kg									
		鴻喜菇 0.1Kg									
10月24日 星期四	紫米飯	酥炸薯餅		塔香海茸		炒空心菜		味噌豆腐湯		糖類(g) 98.5 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 730	主食類 2.8 豆魚肉蛋類 蔬菜類 2.6 油脂類 2.8 水果類 奶類
		大薯餅 40片	海茸 2.5Kg	空心菜 3Kg	味噌(小-140g) 2包						
			九層塔-兩 1兩		盒裝細豆腐(1.2K) 1盒						
			金針菇 0.1Kg		秀珍菇 0.3Kg						
		紅蘿蔔去皮 0.1Kg									
		薑絲 0.1Kg									
10月25日 星期五	白米飯	鵪鶉肉燥		黃瓜什錦		炒油菜		紅豆芋圓湯		糖類(g) 98.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 711	主食類 2.7 豆魚肉蛋類 蔬菜類 2.6 油脂類 2.5 水果類 奶類
		小小豆干丁-非基改 1.2Kg	大黃瓜 2Kg	油菜 3Kg	二砂(1kg/20包/箱) 1包						
		素肉燥-180g/包 1包	枸杞-兩 1兩		紅豆 1Kg						
		乾香菇絲-兩 1兩	金針菇 0.6Kg		冷凍芋圓 0.6Kg						
		鵪鶉蛋 1Kg	紅蘿蔔去皮 0.3Kg								
			豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：