

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月14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： 19.2 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 356大卡
		杏鮑菇(A) 1.2Kg 秀珍菇 1Kg 小小豆輪 0.5Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	雞蛋 2.5Kg 玉米粒(Q) 1Kg 木耳 0.6Kg	小白菜 3Kg 薑絲 0.6Kg	刺瓜-去皮 1Kg 素小貢丸(Kg) 0.5Kg 薑絲 0.1Kg		
餐數	32+10備						
2月15日 星期二	五穀飯	麻油猴頭菇	小瓜炒菇	炒有機奶油白菜	酸辣湯		醣類： 18.7 g 脂肪： 107.8 g 蛋白質： 14.2 g 熱量： 1071大卡
		猴頭菇調理包 3包 甘藍(剖半) 2Kg 素米血-450g(龍味奇) 1包 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 甜玉米塊(cas) 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	花胡瓜 2.5Kg 秀珍菇 0.6Kg 玉米筍 0.5Kg 胡蘿蔔去皮 0.2Kg 木耳 0.1Kg	有機奶油白菜 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 脆筍絲(kg) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 木耳 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔去皮 0.3Kg		
餐數	32+10備						
2月16日 星期三	炒板條	客家炒板條	校園滷味	炒芥藍菜	海芽蛋花湯		醣類： 72.1 g 脂肪： 30.0 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 667大卡
		板條-切 6Kg 秀珍菇 0.3Kg 綠豆芽(豆芽菜) 3Kg 素皮絲 0.3Kg 甘藍(去心) 1Kg 素火腿-500g 1條 素肉燥(180g/包) 1包 乾香菇絲-兩 1兩 胡蘿蔔去皮 0.6Kg 木耳 0.5Kg	白蘿蔔去皮 2Kg 小干切四丁-滷味用 1Kg 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包 海帶結 1Kg 非基改豆皮 0.2Kg	芥藍菜 3Kg	乾裙帶菜(兩) 1兩 雞蛋 0.5Kg		
餐數	32+10備						
2月17日 星期四	小米飯	酥炸素魚排	泡菜豆腐鍋	炒青江菜	玉米珊瑚湯		醣類： 20.9 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 419大卡
		素魚排 42片	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 2盒 素韓式泡菜(369g) 2罐 包心白菜(剖半) 1.5Kg 非基改豆皮 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	青江菜 3Kg	甜玉米塊(cas) 1Kg 珊瑚菇 0.5Kg 薑絲 0.1Kg		
餐數	32+10備						
2月18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： 34.6 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 285大卡
		炸素菜卷 42個 三色丁 1Kg 素黑胡椒醬-300g/罐-菜金 1罐	馬鈴薯(去皮) 3Kg 咖哩塊(素食125g) 1盒 胡蘿蔔去皮 0.6Kg 白精靈菇 0.3Kg 冷凍豌豆仁 0.3Kg	油菜 3Kg	味噌(小)-菜金 2包 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾裙帶菜(兩) 1兩		
餐數	32+10備						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：