

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第1週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
月									
日									
月									
日									
月									
日									
月									
日									
2月11日	炒麵	什錦炒麵 黃油麵 5Kg 甜椒(黃皮) 0.3Kg 甘藍(高麗菜) 2.5Kg 素火腿-500g 1條 素肉燥(180g/包) 1包 綠豆芽(豆芽菜) 0.6Kg 木耳 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 素皮絲(泡水切) 0.3Kg	芝麻包 冷凍芝麻包(大) 42個 芹菜去葉 0.3Kg 秀珍菇 0.5Kg	炒甘藍菜 甘藍(高麗菜) 2.5Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 0.8Kg 新鮮玉米塊 0.6Kg 薑絲 0.1Kg 豆皮 0.3Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.1 熱量(大卡) 661	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.3 2 2.5 0 0

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：