

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第3週食譜設計

材料用量

E

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
							糖類(g)	主食類	
2月21日 星期一	白米飯	沙茶龍鳳腿	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	綠豆薏仁湯	素食備品	86	豆魚肉蛋類	5
		素龍鳳腿-個 40個	雞蛋 2.5Kg	青江菜 3Kg	二砂(20包/箱) 1包		24	蔬菜類	3
餐數 29		素沙茶(737/罐) 1罐	胡蘿蔔去皮 0.6Kg	三色豆(CAS) 1Kg	綠豆(國產.) 1Kg		33.2	水果類	0
		青椒 0.3Kg	冷凍豌豆仁 0.3Kg	冷凍玉米粒(CAS) 1Kg	QQ 0.3Kg		692.8	奶類	0
				小米 0.1Kg	小薏仁 0.3Kg				
				小麥 0.1Kg					
				香菜 0.1Kg					
2月22日 星期二	小米飯	蜜汁麵腸	塔香海草	炒有機日本茼蒿	金針豆腐湯		82.5	豆魚肉蛋類	5
		麵腸(切片) 1.5Kg	海帶茸(切段) 2Kg	有機日本茼蒿 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 3盒		22.1	蔬菜類	3.2
餐數 29		素蜜汁烤肉醬-小 1瓶	素肉燥(180g/包) 1包		金針菇 1Kg		33.9	水果類	0
		熟白芝麻-兩 1兩	九層塔 0.1Kg		胡蘿蔔去皮 0.2Kg		664.5	奶類	0
		花胡瓜 0.5Kg	胡蘿蔔去皮 0.1Kg		薑絲 0.1Kg				
		青椒 0.5Kg	薑絲 0.1Kg						
		甜椒(紅皮) 0.5Kg							
		素米血切丁 0.3Kg							
2月23日 星期三	白油麵	義大利麵醬	滷蛋	炒高麗菜	玉米濃湯		88	豆魚肉蛋類	5
		白油麵 5Kg 甜椒(黃皮) 0.5Kg	滷蛋-個 40個	甘藍(剖半) 1.5Kg	洋芋 1Kg		22.4	蔬菜類	3.3
餐數 29		蕃茄去蒂頭 2Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 1包		素玉米濃湯粉(小) 1包		35.7	水果類	0
		三色丁 1Kg			玉米粒(Q) 0.6Kg		696.4	奶類	0
		素肉燥(180g/包) 1包			雞蛋 0.6Kg				
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐			胡蘿蔔去皮 0.3Kg				
		蕃茄醬-700g 1罐							
		香菇(小) 0.5Kg							
		甜椒(紅皮) 0.5Kg							
2月24日 星期四	小麥飯	素鰻魚	咖哩洋芋	炒油菜	冬瓜羊肉湯		85	豆魚肉蛋類	5
		素鰻魚 40片	洋芋 2Kg	油菜 3Kg	冬瓜 1.2Kg		23.6	蔬菜類	3.2
餐數 29		熟白芝麻-兩 1兩	咖哩塊(素食125g) 1盒		素羊肉-大順600g 1包		34.4	水果類	0
			胡蘿蔔去皮 0.6Kg				690	奶類	0
			杏鮑菇 0.5Kg						
			冷凍豌豆仁 0.3Kg						
2月25日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	彩頭羹	炒菠菜	山藥湯		85	豆魚肉蛋類	5
		豆干(小小豆干丁) 1.5Kg	白蘿蔔 1.5Kg	菠菜 3.5Kg	山藥 1.2Kg		23.4	蔬菜類	2.8
餐數 29		素肉燥(180g/包) 1包	牛蒡切絲 0.6Kg		十全藥膳排骨包 1包		31.6	水果類	0
		鵝鶉蛋(鵝蛋) 0.6Kg	冷凍玉米粒(CAS) 0.5Kg		豆筍 0.3Kg		677	奶類	0
		生香菇 0.5Kg	木耳 0.3Kg						
		碎豆輪(加) 0.5Kg	胡蘿蔔去皮 0.3Kg						
		碎瓜 0.1Kg	芹菜 0.1Kg						

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：