

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第5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		
							醣類(g)	主食類	
3月7日 星期一	白米飯	糖醋杏鮑菇	塔香百頁	炒青江菜	竹筍菇菇湯	素食備品	醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇(A) 2Kg	百頁豆腐(12丁) 2Kg	青江菜 3Kg	竹筍去皮 1.3Kg		93.5	豆魚肉蛋類	3
餐數 29		蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	九層塔-兩 1兩		秀珍菇 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		甜椒(紅皮) 0.5Kg	素米血-450g(龍味奇) 1包		非基改豆皮 0.1Kg		24	油脂類	3
		甜椒(黃皮) 0.5Kg	生香菇 0.3Kg		薑絲 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		青椒 0.3Kg					34.2	奶類	0
							熱量(大卡)		726.8
3月8日 星期二	燕麥飯	馬鈴薯燒芋頭	小黃瓜炒甜不辣	炒青花椰菜	蕃茄蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		洋芋 2Kg	花胡瓜 1Kg	冷凍青花菜(履歷) 4Kg	蕃茄去蒂頭 1Kg		90	豆魚肉蛋類	3.2
餐數 29		芋頭大丁冷凍 1Kg	素甜不辣(優鮮一族) 0.6Kg	枸杞-兩 1兩	雞蛋 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		麵腸(切片) 0.5Kg	玉米筍 0.5Kg		芹菜 0.1Kg		22.1	油脂類	2.5
		胡蘿蔔 0.2Kg	白精靈菇 0.5Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			木耳 0.3Kg				34.9	奶類	
			西洋芹菜 0.3Kg				熱量(大卡)		698.5
			胡蘿蔔 0.1Kg						
3月9日 星期三	鐵板麵	黑胡椒鐵板麵	地瓜薯條	炒高麗菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 4.5Kg	地瓜薯條 3Kg	甘藍(高麗菜) 3Kg	康寶(素)玉米濃湯包 1包		95.5	豆魚肉蛋類	3.3
餐數 29		百頁豆腐(不切) 1.5Kg		木耳 0.1Kg	洋芋 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		素肉燥(180g/包) 1包		胡蘿蔔 0.1Kg	雞蛋 0.5Kg		22.4	油脂類	2.5
		素黑胡椒醬-850g/罐 1罐			白精靈菇 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		三色丁 0.5Kg			冷凍玉米粒(CAS) 0.3Kg		36.7	奶類	0
		秀珍菇 0.5Kg					熱量(大卡)		730.4
		素火腿-1000g 0.3Kg							
3月10日 星期四	糙米飯	黃金薯餅	螞蟻上樹	炒菠菜	冬瓜豆筍湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素食薯餅(大) 40片	冬粉-捆 15粒	菠菜 3Kg	冬瓜 1Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
餐數 29			甘藍(高麗菜) 1.5Kg		豆筍 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			素肉燥(180g/包) 1包		薑絲 0.1Kg		23.6	油脂類	2.8
			木耳 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			胡蘿蔔 0.3Kg				35.4	奶類	0
			芹菜 0.1Kg				熱量(大卡)		724
3月11日 星期五	白米飯	花生麵筋	香菇豆腐	炒油菜	蘿蔔玉米湯		醣類(g)	主食類	5.5
		麵筋泡-3K/袋(加) 1.5Kg	豆腐(半盤) 1板	油菜 3Kg	白蘿蔔 0.8Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
餐數 29		水煮花生 0.6Kg	素肉燥(180g/包) 1包		玉米穗塊 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		香菇(小) 0.6Kg	生香菇 0.6Kg		薑絲 0.1Kg		23.4	油脂類	3
		三色豆(CAS) 0.3Kg	冷凍豌豆仁 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
							32.6	奶類	0
							熱量(大卡)		711

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：