

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第10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28日 星期一	白米飯	蘑菇豆包	木須炒蛋	炒青江菜	海芽味噌湯		醣類： 24.7 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 351大卡
餐數 33		生豆包(1/4)非基改 1.5Kg 三色丁 1Kg 美白菇 1Kg 素蘑菇醬-850g/罐 1罐 黃甜椒 0.6Kg	雞蛋 2Kg 木耳絲 0.5Kg 筍絲(醃) 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	青江菜 3Kg 老薑片 0.8Kg 小薏仁 0.1Kg 胚芽米 0.1Kg	味噌(小-140g) 2包 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾海帶芽-兩 1兩 薑絲 0.1Kg		
10月29日 星期二	薏仁飯	蜜汁麵腸	絲瓜鮮燴	炒高麗菜	玉米濃湯		醣類： 51.6 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 375大卡
餐數 33		麵腸切片 2Kg 杏鮑菇 1Kg 素蜜汁烤肉醬-小 1瓶 紅甜椒 0.6Kg	絲瓜去皮 2Kg 金針菇 0.6Kg 白麵線 0.4Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	高麗菜 3Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	素玉米濃湯粉(小) 1包 洋芋去皮泡水 0.6Kg 玉米粒 0.3Kg 白精靈菇 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg		
10月30日 星期三	燴飯	咖哩南瓜燴飯	滷豆腐		刺瓜貢丸湯		醣類： 62.6 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 30.8 g 熱量： 554大卡
餐數 33		南瓜-去籽 2Kg 純素咖哩塊(125g/盒) 2盒 洋芋去皮泡水 1.5Kg 白精靈菇 0.5Kg 鴻喜菇 0.5Kg 三色丁 0.3Kg 毛豆仁 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 40個 滷包-包 1個		刺瓜-去皮 1Kg 素香菇貢丸 0.5Kg 豆皮角 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		
10月31日 星期四	胚芽飯	酥炸素魚排	麻婆豆腐	炒白花椰菜	金針什錦湯		醣類： 50.1 g 脂肪： 39.9 g 蛋白質： 45.1 g 熱量： 692大卡
餐數 33		素魚排 40片	板豆腐(3Kg/板) 1板 素肉燥-180g/包 1包 素辣豆瓣醬-小 1罐 三色丁 0.6Kg	白花菜冷凍(CAS) 3Kg 枸杞-兩 1兩	金針菇 1Kg 乾素肉絲-兩 1兩 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		
11月1日 星期五	白米飯	沙茶腰花	螞蟻上樹	炒油菜	青菜蛋花湯		醣類： 47.5 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 17.1 g 熱量： 479大卡
餐數 33		素腰花-600g/包 2包 秀珍菇 1Kg 素沙茶(737/罐) 1罐 高麗菜去心 0.6Kg 青椒 0.3Kg 鴻喜菇 0.3Kg	高麗菜去心 1.5Kg 冬粉-小捆 1Kg 素肉燥-180g/包 1包 木耳 0.1Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	油菜 3Kg	小白菜 1Kg 雞蛋 0.3Kg 珊瑚菇 0.2Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：