

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第6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		
3月14日 星期一	白米飯	素東坡扣肉		日式蒸蛋	炒油菜	玉米豆皮湯	素食備品	糖類(g)	主食類	5.5
		濕素東坡肉丁 2Kg	雞蛋 2Kg	油菜 3Kg	玉米穗塊 1.5Kg	脂肪(g)		豆魚肉蛋類	2.8	
		冬瓜 1Kg	三色丁 1Kg	薑絲 0.3Kg	芹菜 0.1Kg	20.9		蔬菜類	2	
		四角油豆腐丁 0.5Kg	素油蔥酥(100g) 1包		非基改豆皮 0.1Kg	20.9		油脂類	2.5	
		乾筍乾 0.3Kg				32.6		水果類	0	
		胡蘿蔔去皮 0.2Kg				688.5		奶類	0	
餐數	29									
3月15日 星期二	小麥飯	蜜汁麵腸		泡菜豆腐鍋	炒有機荷葉白菜	山藥羊肉湯		糖類(g)	主食類	6
		麵腸(切片) 2Kg	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 2盒	有機荷葉白菜 3Kg	山藥 1.2Kg	97.5		豆魚肉蛋類	2.8	
		素蜜汁烤肉醬-小 1瓶	包心白菜(大白菜) 1.5Kg		十全藥膳排骨包 1包	20.9		蔬菜類	1.5	
		熟白芝麻-兩 1兩	素韓式泡菜 1Kg		素羊肉-大順600g 1包	20.9		油脂類	2.5	
		杏鮑菇 0.8Kg	非基改豆皮 0.1Kg			33.1		水果類	0	
		甜椒(紅皮) 0.5Kg	胡蘿蔔 0.1Kg			710.5		奶類	0	
餐數	29									
3月16日 星期三	白米飯	栗子菇菇炊飯		沖繩黑糖捲	炒高麗菜	結頭貢丸湯		糖類(g)	主食類	5.5
		生香菇 1Kg	黑糖捲(大家) 40個	甘藍(剖半) 3Kg	球莖甘藍(結頭菜) 1.5Kg	90		豆魚肉蛋類	2.7	
		枸杞-兩 1兩			素香菇貢丸 0.6Kg	20.6		蔬菜類	1.5	
		鴻喜菇 1Kg			芹菜 0.1Kg	20.6		油脂類	2.5	
		冷凍栗子 0.6Kg				31.4		水果類	0	
		毛豆仁 0.5Kg				671		奶類	0	
餐數	29									
3月17日 星期四	十穀飯	素牛蒡排		咖哩洋芋	炒青江菜	酸辣湯		糖類(g)	主食類	5.5
		素牛蒡排-片 40片	洋芋 2Kg	青江菜 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒	92.5		豆魚肉蛋類	3.2	
			咖哩塊(素食125g) 1盒		木耳 0.5Kg	23.6		蔬菜類	2	
			百頁豆腐-24丁 0.6Kg		金針菇 0.5Kg	23.6		油脂類	2.8	
			胡蘿蔔去皮 0.6Kg		雞蛋 0.5Kg	35.4		水果類	0	
			玉米粒(Q) 0.5Kg		胡蘿蔔去皮 0.3Kg	724		奶類	0	
餐數	29									
3月18日 星期五	白米飯	黑胡椒菜捲		彩頭羹	炒菠菜	翡翠湯		糖類(g)	主食類	6
		素菜捲 40條	白蘿蔔 1.5Kg	菠菜 3Kg	冷凍翡翠(300g) 2盒	100		豆魚肉蛋類	2.5	
		三色豆 0.5Kg	素肉羹 1.2Kg		金針菇 0.6Kg	19.5		蔬菜類	2	
		素黑胡椒醬(300g/) 1罐	玉米粒(Q) 0.5Kg		雞蛋 0.6Kg	19.5		油脂類	2.4	
			毛豆仁 0.3Kg			31.5		水果類	0	
			胡蘿蔔去皮 0.2Kg			701.5		奶類	0	
餐數	29									

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：