

# A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第7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21日 星期一	白米飯	梅乾油腐	蕃茄炒蛋	炒青花菜	蘿蔔鮮菇湯	素食備品	糖類(g)	主食類	5.5
		三角油豆腐大-個 40個	雞蛋 2.5Kg	冷凍青花菜(履歷) 3Kg	白蘿蔔去皮 1Kg		93.5	豆魚肉蛋類	3
		乾筍乾 0.5Kg	蕃茄去蒂頭 1Kg	薑絲 0.3Kg	鮑魚菇 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		梅乾菜絲(加) 0.5Kg	蕃茄醬-700g 1罐		芹菜 0.1Kg		24	油脂類	3
		胡蘿蔔去皮 0.3Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0.1Kg			34.2	奶類	0		
餐數	29					熱量(大卡)		726.8	
3月22日 星期二	蕎麥飯	炸雙球	白菜滷	炒青江菜	酸辣湯		糖類(g)	主食類	5.5
		芝麻球 40個	包心白菜(去心) 2.5Kg	青江菜 3Kg	雞蛋-顆 12個		90	豆魚肉蛋類	3.2
		蛋黃芋丸 40個	生香菇 0.2Kg	薑絲 0.1Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			非基改豆皮 0.2Kg		木耳 0.3Kg		22.1	油脂類	2.5
			胡蘿蔔去皮 0.2Kg		金針菇 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
	素魚板絲 0.2Kg		胡蘿蔔去皮 0.3Kg	34.9	奶類	0			
	木耳 0.1Kg		脆筍絲(醃) 0.3Kg	熱量(大卡)		698.5			
餐數	29								
3月23日 星期三	米粉	南瓜炒米粉	奶皇包	炒豆芽菜	玉米蛋花湯		糖類(g)	主食類	5.5
		米粉 2Kg	南山奶黃包(65g) 40個	綠豆芽(豆芽菜) 1Kg	玉米粒(Q) 1Kg		95.5	豆魚肉蛋類	3.3
		南瓜-去籽 2Kg		胡蘿蔔去皮 0.2Kg	乾裙帶菜(兩) 1兩		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		甘藍(剖半) 1.5Kg			雞蛋 0.6Kg		22.4	油脂類	2.5
		素油蔥酥(100g) 1包					蛋白質(g)	水果類	0
	乾香菇絲-兩 1兩			36.7	奶類	0			
	濕素肉絲 0.5Kg			熱量(大卡)		730.4			
餐數	29								
3月24日 星期四	小米飯	紅燒茄子	冬瓜甕	炒高麗菜	刺瓜湯		糖類(g)	主食類	5.5
		茄子 3Kg	冬瓜-去皮去籽 1.5Kg	包心白菜(大白菜) 3Kg	胡瓜 1.5Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		素肉燥(180g/包) 1包	生香菇(小) 0.6Kg	木耳絲 0.1Kg	濕素雞丁 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		九層塔 0.1Kg	鵝鴨蛋(鵝蛋) 0.6Kg	非基改豆皮 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		23.6	油脂類	2.8
			玉米粒(Q) 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
	胡蘿蔔去皮 0.3Kg			35.4	奶類	0			
餐數	29					熱量(大卡)		724	
3月25日 星期五	白米飯	三杯豆包	塔香海茸	炒大白菜	芋頭西米露		糖類(g)	主食類	5.5
		日式炸豆皮(炸豆包1/4) 1.5Kg	海帶茸(切段) 2Kg	包心白菜(剖半) 3Kg	二砂(1kg) 1包		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		杏鮑菇 1.5Kg	生辣椒-兩 1兩	胡蘿蔔去皮 0.2Kg	都梁椰漿(400ml) 1罐		脂肪(g)	蔬菜類	2
		花胡瓜 0.5Kg	胡蘿蔔去皮 0.2Kg	非基改豆皮 0.1Kg	冷凍芋頭小丁 0.6Kg		23.4	油脂類	3
		九層塔 0.1Kg	九層塔 0.1Kg		西米露 0.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
	老薑片 0.1Kg			32.6	奶類	0			
餐數	29					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：