

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第8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28日	白米飯	家常燉豆腸	甜椒炒蛋	炒油菜	結頭菜湯	素食備品	糖類(g)	主食類	5.5
		(生)豆腸不切*非基改 2Kg	雞蛋 2.5Kg	油菜 3.5Kg	素羊肉-大順600g 1包		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
星期一		杏鮑菇 0.5Kg	甜椒(紅皮) 0.4Kg	老薑片 0.6Kg	球莖甘藍(結頭菜) 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		海帶結 0.5Kg	甜椒(黃皮) 0.4Kg	薑絲 0.3Kg	玉米穗塊 0.8Kg		20.9	油脂類	2.5
		四角油豆腐丁 0.3Kg	青椒 0.2Kg				32.6	水果類	0
							688.5	奶類	0
餐數	29								
3月29日	糙米飯	香滷素雞腿	紅燒豆腐	炒小白菜	金茸三絲湯		糖類(g)	主食類	6
		素雞腿 40支	傳統豆腐-(2k*盒) 2盒	小白菜 3.5Kg	金針菇 0.6Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
星期二		小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	素肉燥(180g/包) 1包	枸杞-兩 1兩	鴻喜菇 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			毛豆仁 0.5Kg		木耳 0.2Kg		20.9	油脂類	2.5
			木耳 0.3Kg		胡蘿蔔去皮 0.2Kg		33.1	水果類	0
			水煮花生 0.3Kg		薑絲 0.1Kg		710.5	奶類	0
餐數	29								
3月30日	黃油麵	什錦炒麵	黑米糕捲	炒高麗菜	玉米蛋花湯		糖類(g)	主食類	5.5
		黃油麵 5Kg	黑米糕捲 40個	甘藍(高麗菜) 3Kg	玉米粒(Q) 1Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
星期三		綠豆芽(豆芽菜) 2Kg		胡蘿蔔去皮 0.3Kg	乾裙帶菜(兩) 1兩		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		素肉燥(180g/包) 1包			雞蛋 0.6Kg		20.6	油脂類	2.5
		木耳 0.5Kg			素火腿丁 0.3Kg		31.4	水果類	0
		素皮絲 0.5Kg					671	奶類	0
餐數	29								
3月31日	蕎麥飯	海鮮什錦	冬瓜甕	炒有機皺葉白菜	酸菜冬粉湯		糖類(g)	主食類	5.5
		豆干(豆干片非基改) 0.6Kg	甜椒(黃皮) 0.3Kg	冬瓜 2Kg	有機皺葉白菜 3Kg		濕素肉絲 0.5Kg	92.5	豆魚肉蛋類
星期四		素花枝圈 0.6Kg	鵝鵝蛋(鵝蛋) 0.6Kg	胡蘿蔔絲 0.2Kg	冬粉-小捆 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		素魷魚 0.6Kg	生香菇 0.3Kg	木耳絲 0.1Kg	豆筍 0.3Kg		23.6	油脂類	2.8
		西洋芹菜 0.5Kg	胡蘿蔔去皮 0.2Kg		酸菜絲(醃) 0.3Kg		35.4	水果類	0
		白精靈菇 0.3Kg	老薑片 0.1Kg		薑絲 0.1Kg		724	奶類	0
餐數	29								
4月1日	白米飯	胡椒油腐	三杯杏鮑菇	炒青江菜	綠豆珍珠		糖類(g)	主食類	6
		四角油豆腐大-個(非基改) 40個	麵腸(切片) 1.8Kg	青江菜 3Kg	二砂(1kg) 1包		100	豆魚肉蛋類	2.5
星期五		三色丁 1Kg	百頁豆腐-24丁 0.7Kg		粉圓(珍珠) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	杏鮑菇(A) 0.4Kg		綠豆 0.6Kg		19.5	油脂類	2.4
			甜椒(紅皮) 0.2Kg				31.5	水果類	0
			甜椒(黃皮) 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：