

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第11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			
11月4日 星期一	白米飯	三杯百頁		白菜滷	炒油菜	酸辣湯	709.8	醣類(g)	主食類	5.5
		百頁豆腐-大丁 1.5Kg	大白菜去心 2.5Kg	油菜 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒	脂肪(g)		豆魚肉蛋類	2.8	
		杏鮑菇 1Kg	雞蛋 0.5Kg	木耳 0.3Kg	竹筍去皮 0.3Kg	21.4		蔬菜類	2.7	
		小黃瓜 0.5Kg	木耳絲 0.3Kg	金針菇 0.3Kg	金針菇 0.3Kg	蛋白質(g)		油脂類	2.6	
		鴿蛋 0.5Kg	金針菇 0.3Kg	紅蘿蔔去皮 0.3Kg	紅蘿蔔去皮 0.3Kg	33.3		水果類		
		九層塔 0.1Kg	紅蘿蔔去皮 0.3Kg	老薑片 0.8Kg	雞蛋 0.3Kg	熱量(大卡)		奶類		
11月5日 星期二	五穀飯	高麗菜猴頭菇		玉米炒蛋	炒小白菜	冬瓜藥膳湯	713.5	醣類(g)	主食類	5.6
		猴頭菇調理包 3包	雞蛋 2Kg	小白菜 3Kg	冬瓜-去皮去籽 1.5Kg	98		豆魚肉蛋類	2.7	
		素米血-450g/包 1包	玉米粒 1Kg	十全藥膳包 1包	薑絲 0.1Kg	脂肪(g)		蔬菜類	2.8	
		高麗菜 1Kg	紅蘿蔔去皮 0.2Kg	薑絲 0.1Kg	蛋白質(g)	油脂類		2.6		
		杏鮑菇 0.6Kg	老薑片 0.1Kg	熱量(大卡)		32.9		水果類		
		老薑片 0.1Kg				713.5		奶類		
11月6日 星期三	炒麵	什錦炒麵		薯條		芋頭西米露	728.2	醣類(g)	主食類	5.8
		黃油麵 6Kg 黃甜椒 0.3Kg	波浪薯條 3Kg		二砂(1kg/20包/箱) 1包	100.5		豆魚肉蛋類	2.6	
		高麗菜去心 3Kg	梅粉 1包		都梁椰漿(400ml) 1罐	脂肪(g)		蔬菜類	2.7	
		素火腿-500g/條 1條			西米露 0.6Kg	21.8		油脂類	2.8	
		素肉燥-180g/包 1包			芋頭小丁冷凍 0.6Kg	蛋白質(g)		水果類		
		豆芽菜 0.6Kg				32.5		奶類		
11月7日 星期四	小米飯	紅燒茄子		豆薯五色	炒青江菜	海芽豆腐湯	707.9	醣類(g)	主食類	5.7
		茄子 3.5Kg	豆薯-去皮 1.5Kg	青江菜 3Kg	乾海帶芽-兩 1兩	99		豆魚肉蛋類	2.6	
		素肉燥-180g/包 1包	玉米粒 1Kg		盒裝細豆腐(1.2K) 1盒	脂肪(g)		蔬菜類	2.7	
		九層塔 0.1Kg	素肉燥-180g/包 1包		金針菇 0.3Kg	20.3		油脂類	2.5	
			木耳 0.3Kg			蛋白質(g)		水果類		
			毛豆仁 0.3Kg			32.3		奶類		
11月8日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥		蒲瓜什錦	炒高麗菜	薑母鴨湯	709.8	醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇 2Kg	蒲瓜-去皮 2.5Kg	高麗菜 3Kg	素米血-450g/包 1包	96		豆魚肉蛋類	2.8	
		素肉燥(600g/包) 1包	玉米筍 0.5Kg	枸杞 0.1Kg	薑母鴨藥膳包 1包	脂肪(g)		蔬菜類	2.7	
		小小豆干丁 0.6Kg	白精靈菇 0.5Kg		玉米穗小塊 0.6Kg	21.4		油脂類	2.6	
		碎瓜 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 0.2Kg		豆筍 0.6Kg	蛋白質(g)		水果類		
			豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		老薑片 0.1Kg	33.3		奶類		
			枸杞 0.1Kg	熱量(大卡)		709.8				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：