

# A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第9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			
月										
日										
月										
日										
4月6日	星期三	<b>紅麵線</b> 紅麵線(不切) 2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 雞蛋 2Kg 金針菇 1.5Kg 香菜-兩 1兩 素火腿-500g 1條 素油蔥酥(100g) 1包 木耳 0.5Kg 濕素肉絲 0.5Kg	<b>校園滷味</b> 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包 白蘿蔔去皮 1Kg 小干切四丁-滷味用 0.3Kg 杏鮑菇(A) 0.3Kg 海帶結 0.3Kg	<b>什錦燴炒</b> 包心白菜(剖半) 1.5Kg 胡蘿蔔去皮 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	<b>芝麻包</b> 冷凍芝麻包(cas小) 29+11個	<b>素食備品</b>	醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
4月7日	星期四	<b>五穀飯</b> 素牛蒡排-片 29+11片	<b>麻婆豆腐</b> 三色豆(CAS) 1Kg 辣豆瓣醬(600g) 1罐 素肉燥(180g/包) 1包 傳統豆腐-(2k*盒) 1盒 生香菇 0.6Kg	<b>炒有機荷葉白菜</b> 有機荷葉白菜 3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	<b>冬瓜藥膳湯</b> 十全藥膳排骨包 1包 冬瓜 1Kg 素羊肉-大順600g 1包 薑絲 0.1Kg	<b>素食備品</b>	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
4月8日	星期五	<b>白米飯</b> 麵腸(切片) 2Kg 甘藍(去心) 1Kg 花胡瓜 1Kg 甜麵醬600g 1瓶	<b>小黃瓜炒甜不辣</b> 花胡瓜 1Kg 素甜不辣(優鮮一族) 0.6Kg 玉米筍 0.5Kg 白精靈菇 0.5Kg 木耳 0.3Kg 西洋芹菜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	<b>炒油菜</b> 油菜 3Kg	<b>紅豆芋圓湯</b> 二砂(1kg) 1包 冷凍芋圓-600g/包 1包 紅豆 1Kg	<b>素食備品</b>	醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		

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：