

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第10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		
							醣類(g)	主食類	
4月11日 星期一	白米飯	咕咾油腐	日式蒸蛋	炒青江菜	蘿蔔湯	素食備品	醣類(g)	主食類	5.5
		四角油豆腐丁 1.5Kg	雞蛋 2.5Kg	青江菜 3Kg	白蘿蔔 1Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.5
		杏鮑菇(A) 1Kg	三色丁 1Kg	薑絲 0.3Kg	豆皮角 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		蕃茄醬-700g 1罐	素油蔥酥(100g) 1包		薑絲 0.1Kg		20	油脂類	2.5
		甜椒(紅皮) 0.5Kg	素魚板絲 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	29	甜椒(黃皮) 0.5Kg				30.5	奶類	0	
		香菜 0.1Kg				熱量(大卡)		672	
4月12日 星期二	小米飯	麻油猴頭菇	塔香海茸	炒小白菜	南瓜濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		猴頭菇調理包 3包	海帶茸(切段) 2Kg	小白菜 3Kg	南瓜-去籽 1Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.7
		素米血-450g(龍味奇) 2.2包	素肉燥(180g/包) 1包	枸杞-兩 1兩	素玉米濃湯粉(小) 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2
		甘藍(剖半) 2Kg	金針菇 0.5Kg		玉米粒(Q) 0.5Kg		22.1	油脂類	2.8
		新鮮玉米塊 0.6Kg	九層塔 0.1Kg		白精靈菇 0.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	29	老薑片 0.1Kg	胡蘿蔔 0.1Kg			31.9	奶類	0	
			薑絲 0.1Kg			熱量(大卡)		696.5	
4月13日 星期三	瘦肉粥	筍香鹹粥	關東煮	炒高麗菜	芋泥包		醣類(g)	主食類	5.5
		脆筍丁(醃) 2Kg 芹菜 0.2Kg	生香菇 0.6Kg	甘藍(去心) 1.5Kg	冷凍芋泥包(大) 29+11個		92.5	豆魚肉蛋類	2.7
		甘藍(剖半) 1.5Kg	白蘿蔔 0.6Kg	芹菜 0.1Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2
		芋頭大丁冷凍 1.5Kg	海帶結 0.6Kg				20.6	油脂類	2.5
		素油蔥酥(100g) 1包	四角油豆腐丁 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	29	三色丁 0.5Kg				31.9	奶類	0	
		秀珍菇 0.5Kg				熱量(大卡)		683	
		豆筍 0.5Kg							
		鴻喜菇 0.5Kg							
4月14日 星期四	紫米飯	酥炸薯餅	白菜滷	炒有機茼蒿菜	玉米素肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素食薯餅(大) 29+11片	包心白菜(去心) 2.5Kg	有機日本茼蒿 4Kg	玉米穗塊 1Kg		93.5	豆魚肉蛋類	2.6
			素香菇羹 1Kg		素羊肉-大順600g 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
			生香菇 0.5Kg		薑絲 0.1Kg		20.3	油脂類	2.5
			雞蛋 0.5Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	29	木耳 0.2Kg				31.4	奶類	0	
		非基改豆皮 0.2Kg				熱量(大卡)		682.3	
		胡蘿蔔 0.2Kg							
4月15日 星期五	白米飯	麵筋滷杏鮑菇	紅燒百頁	炒地瓜葉	冬菜冬粉湯		醣類(g)	主食類	6
		杏鮑菇(A) 1.5Kg	百頁豆腐(12丁) 2Kg	甘藷葉(處理好) 3.5Kg	素油蔥酥(100g) 1包		99	豆魚肉蛋類	2.8
		麵筋泡-3K/袋(加) 1Kg	素紅魷魚-600g/包 1包	素油蔥酥(100g) 1包	素小貢丸(Kg) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		水煮花生 0.5Kg	生香菇 0.6Kg		綠豆芽(豆芽菜) 0.6Kg		20.9	油脂類	2.5
			冷凍青豆仁 0.5Kg		冬粉-小捆 0.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	29	九層塔 0.1Kg				33.4	奶類		
						熱量(大卡)		717.7	

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：