

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第11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18日 星期一	白米飯	沙茶龍鳳腿	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	蘿蔔鮮菇湯	素食備品	醣類(g)	主食類	6
		素龍鳳腿-個 29+11個 素沙茶(737/罐) 1罐 青椒 0.3Kg	雞蛋 2.5Kg 胡蘿蔔去皮 0.6Kg 冷凍青豆仁 0.3Kg	油菜 3Kg	白蘿蔔去皮 1Kg 鮑魚菇 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		脂肪(g) 97.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	29								
4月19日 星期二	小米飯	蜜汁菜捲	塔香海茸	炒有機奶油白菜	金針豆腐湯		醣類(g)	主食類	6
		素菜捲 29+11個 素蜜汁烤肉醬-小 1瓶 熟白芝麻-兩 1兩 青椒 0.5Kg 甜椒(紅皮) 0.5Kg	海帶茸(切段) 2Kg 素肉燥(180g/包) 1包 九層塔 0.1Kg 胡蘿蔔去皮 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	有機奶油白菜 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 3盒 金針菇 1Kg 胡蘿蔔去皮 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		脂肪(g) 97.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	29								
4月20日 星期三	白油麵	義大利麵醬	滷蛋	炒高麗菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 5Kg 甜椒(黃皮) 0.5Kg 蕃茄去蒂頭 2Kg 三色丁 1Kg 素肉燥(180g/包) 1包 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 蕃茄醬-700g 1罐 香菇(小) 0.5Kg 甜椒(紅皮) 0.5Kg	滷蛋-個 29+11個 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	甘藍(剖半) 1.5Kg	洋芋 1Kg 素玉米濃湯粉(小) 1包 玉米粒(Q) 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 胡蘿蔔去皮 0.3Kg		脂肪(g) 90 蛋白質(g) 20.6 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	29								
4月21日 星期四	小麥飯	素魚排	咖哩洋芋	炒青花菜	冬瓜羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素鱈魚(錦馨) 29+11片	洋芋 2Kg 咖哩塊(素食125g) 1盒 胡蘿蔔去皮 0.6Kg 杏鮑菇 0.5Kg 冷凍青豆仁 0.3Kg	冷凍青花菜(履歷) 3Kg 薑絲 0.3Kg	冬瓜 1.2Kg 素羊肉-大順600g 1包		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 23.6 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
餐數	29								
4月22日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	彩頭羹	炒青江菜	山藥湯		醣類(g)	主食類	6
		豆干(小小豆干丁) 1.5Kg 素肉燥(180g/包) 1包 鵝鶉蛋(鵝蛋) 0.6Kg 生香菇 0.5Kg 碎豆輪(加) 0.5Kg 碎瓜 0.1Kg	白蘿蔔 1.5Kg 牛蒡切絲 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 木耳 0.3Kg 胡蘿蔔去皮 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	青江菜 3Kg	山藥 1.2Kg 十全藥膳排骨包 1包 豆筍 0.3Kg		脂肪(g) 100 蛋白質(g) 19.5 熱量(大卡) 701.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 水果類 0 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：