

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第12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	
4月25日 星期一	白米飯	冬瓜滷豆輪	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	味噌豆腐湯	素食配料	糖類(g)	主食類	5.5
		冬瓜 2Kg	雞蛋 2.5Kg	甘藍(高麗菜) 3Kg	味噌 2包		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
餐數 29		海帶結 0.5Kg	蕃茄去蒂頭 1Kg	老薑片 0.6Kg	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒		脂肪(g)	蔬菜類	2
		碎豆輪(加) 0.5Kg	蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	薑絲 0.3Kg	乾裙帶菜(兩) 1兩		20.9	油脂類	2.5
		胡蘿蔔 0.2Kg		木耳 0.1Kg			蛋白質(g)	水果類	0
				胡蘿蔔 0.1Kg			32.6	奶類	0
							熱量(大卡)		688.5
4月26日 星期二	蕎麥飯	素牛蒡排	泡菜豆腐鍋	炒地瓜葉	玉米豆皮湯		糖類(g)	主食類	6
		素牛蒡排-片 29片	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 2盒	甘藷葉(處理好) 3.5Kg	有機玉米穗塊 1.5Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
餐數 29		素牛蒡排-片 11片	包心白菜(大白菜) 1.2Kg		芹菜 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			素韓式泡菜 1Kg		非基改豆皮 0.1Kg		20.9	油脂類	2.5
			非基改豆皮 0.1Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			胡蘿蔔 0.1Kg				33.1	奶類	0
							熱量(大卡)		710.5
4月27日 星期三	白米飯	田園蛋炒飯	黑糖捲	高麗菜	冬瓜湯		糖類(g)	主食類	5.5
		花胡瓜 1.2Kg	黑糖捲(奇美) 29個	甘藍(剖半) 1Kg	冬瓜-去皮去籽 1.2Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
餐數 29		玉米粒(Q) 1Kg	黑糖捲(奇美) 11個		十全藥膳排骨包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		素火腿丁 1Kg			素皮絲 0.3Kg		20.6	油脂類	2.5
		素肉燥(600g/包) 1包			薑絲 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		雞蛋 1Kg					31.4	奶類	0
		鴻喜菇 0.6Kg					熱量(大卡)		671
4月28日 星期四	薏仁飯	彩椒腰果	絲瓜鮮燴	有機青油菜	芋頭藥膳湯		糖類(g)	主食類	5.5
		濕素雞丁 2Kg	絲瓜 2Kg	有機青油菜 3Kg	十全藥膳排骨包 1包		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
餐數 29		冷凍玉米筍(片) 1Kg	金針菇 0.5Kg	大蒜仁 0Kg	芋頭大丁冷凍 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		甜椒(紅皮) 1Kg	白麵線 0.3Kg		生香菇 0.5Kg		23.6	油脂類	2.8
		甜椒(黃皮) 1Kg	珊瑚菇 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		白精靈菇 0.3Kg	非基改豆皮 0.1Kg				35.4	奶類	0
		腰果(生) 0.3Kg	胡蘿蔔 0.1Kg				熱量(大卡)		724
		木耳切片 0.2Kg							
		老薑片 0.2Kg							
4月29日 星期五	白米飯	打拋雙蔬	彩頭羹	炒小白菜	綠豆QQ湯		糖類(g)	主食類	6
		九層塔-兩 1兩	白蘿蔔 1.2Kg	小白菜 3Kg	二砂(20包/箱) 1包		100	豆魚肉蛋類	2.5
餐數 29		杏鮑菇 1Kg	素肉羹 0.6Kg		綠豆(國產.) 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		豆干(小小豆干丁) 1Kg	玉米粒(Q) 0.5Kg		QQ 0.6Kg		19.5	油脂類	2.4
		素肉燥(180g/包) 1包	毛豆仁 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		蕃茄去蒂頭 0.8Kg	芹菜 0.1Kg				31.5	奶類	0
			胡蘿蔔 0.1Kg				熱量(大卡)		701.5

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：