

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第13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	
5月2日 星期一	白米飯	糖醋杏鮑菇	關東煮	炒青江菜	胡瓜珍菇湯	素食備品	醣類(g)	主食類	6
		杏鮑菇(A) 2Kg	白蘿蔔 2Kg	青江菜 3Kg	胡瓜 2Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	天婦羅(小魚輪) 1.2Kg		金針菇 0.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		甜椒(紅皮) 0.5Kg	胡蘿蔔 0.5Kg		薑絲 0Kg		20.9	油脂類	2.5
		甜椒(黃皮) 0.5Kg	生香菇(小) 0.4Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	28	青椒 0.3Kg	玉米筍 0.3Kg			33.1	奶類	0	
						熱量(大卡)			710.5
5月3日 星期二	糙米飯	家常燉豆腸	甜椒炒蛋	炒有機黑葉白菜	南瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		(生)豆腸不切*非基改 2Kg	雞蛋 2.5Kg	有機黑葉白菜 3Kg	南瓜 2Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		杏鮑菇 0.5Kg	甜椒(紅皮) 0.4Kg		白精靈菇 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		海帶結 0.5Kg	甜椒(黃皮) 0.4Kg		薑片 0.1Kg		20.9	油脂類	2.5
		四角油豆腐丁 0.3Kg	青椒 0.2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	28					33.1	奶類	0	
						熱量(大卡)			710.5
5月4日 星期三	鐵板麵	黑胡椒鐵板麵	滷海帶片	炒高麗菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 6Kg	海帶片-片(有牙籤) 40片	甘藍(剖半) 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒		90	豆魚肉蛋類	2.7
		小小豆干丁 1.5Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 1包		木耳 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		素肉燥(180g/包) 1包			金針菇 0.5Kg		20.6	油脂類	2.5
		素黑胡椒醬-850g/罐 1罐			雞蛋 0.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	28	三色丁 0.5Kg				31.4	奶類	0	
		生香菇 0.5Kg				熱量(大卡)			671
		素火腿-1000g 0.3Kg							
5月5日 星期四	五穀飯	起司棒	絲瓜珍菇	炒薤菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		乳酪棒 40條	絲瓜 3.5Kg	薤菜(空心菜) 3Kg	冬瓜 2Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		蛋黃芋丸 40個	非基改豆皮 0.6Kg		素丸子 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			金針菇 0.3Kg		薑絲 0.1Kg		23.6	油脂類	2.8
							蛋白質(g)	水果類	0
餐數	28					35.4	奶類	0	
						熱量(大卡)			724
5月6日 星期五	白米飯	素東坡扣肉	小瓜炒菇	油菜	綠豆西米露		醣類(g)	主食類	6
		濕素東坡肉丁 2Kg	花胡瓜 2Kg	油菜 3Kg	二砂(1kg) 1包		100	豆魚肉蛋類	2.5
		冬瓜 1Kg	秀珍菇 1Kg		綠豆 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		四角油豆腐丁 0.5Kg	玉米筍 0.3Kg		西米露 0.3Kg		19.5	油脂類	2.4
		乾筍乾 0.3Kg	胡蘿蔔 0.2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	28	胡蘿蔔去皮 0.2Kg	木耳 0.1Kg			31.5	奶類	0	
		酸菜(福菜) 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：