A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第15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		
5月16日星期一 餐數 28	白米飯	番茄燒豆包 日式炸豆皮(炸豆包-個) 40個 蕃茄去蒂頭 1Kg	小魚青椒炒豆干 豆干(豆干片) 1.2Kg 芹菜 1Kg 秀珍菇 0.6Kg	炒油菜 油菜 3Kg 薑絲 0.3Kg	白菜蛋花湯 小白菜 1.2Kg 雞蛋(kg) 1Kg 薑絲 0.1Kg		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	
5月17日星期二 餐數 28	五穀飯	匈牙利燉菜 櫛瓜 1.5Kg 蕃茄醬-700g 1罐 蕃茄去蒂頭 0.6Kg 馬鈴薯 0.3Kg 甜椒 0.3Kg 鴻喜菇 0.3Kg	香滷大油豆腐 四角油豆腐(八口油) 40個 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	炒不結球萵苣 不結球萵苣 3Kg	山藥羊肉湯 山藥 1.2Kg 十全藥膳排骨包 1包 素羊肉-大順600g 1包		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	
5月18日星期三 餐數 28	炒烏龍	日式白菜豬肉 小烏龍麵 5Kg 素火腿 1Kg 素沙茶(小) 1罐 鴻喜菇 0.6Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg 素皮絲 0.3Kg 素魚板絲 0.3Kg	芋頭餅 素芋頭餅(大) 40個	炒有機豆芽菜 包心白菜(大白菜) 3Kg 有機豆芽菜 1Kg 芹菜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 1Kg 芹菜去葉 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg		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	
5月19日星期四 餐數 28	燕麥飯	五彩鮮蔬 山藥 1Kg 鳳梨罐頭-中 1罐 櫛瓜 0.6Kg 濕素雞丁 0.6Kg 甜椒 0.3Kg	木須炒蛋 雞蛋(kg) 2Kg 花胡瓜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 木耳 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 3Kg	冬瓜湯 冬瓜 1.5Kg 小四角油丁 0.6Kg 薑絲 0.1Kg	履歷黑豆奶	醣類(g) 104.5 脂肪(g) 27.6 蛋白質(g) 43.4 熱量(大卡) 840	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 1	
5月20日星期五 餐數 28	白米飯	糖醋杏鮑菇 杏鮑菇(A) 1.5Kg 青椒 0.5Kg 甜椒(紅皮) 0.4Kg 甜椒(黃皮) 0.4Kg	蒲瓜鮮燴 蒲瓜 1.8Kg 木耳 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 素魚板絲 0.3Kg	炒蕹菜 蕹菜(空心菜) 3Kg	紅豆湯 二砂(20包/箱) 1包 紅豆 0.6Kg		醣類(g) 100 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 701.5	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 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：