

# A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第12週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析			
月										
日										
11月12日	白米飯	泡菜炒菇 大白菜去心 1.5Kg 杏鮑菇 1Kg 素韓式泡菜 1罐 鮑魚菇 1Kg 鴻喜菇 0.5Kg 木耳 0.1Kg	玉米炒蛋 雞蛋 1.5Kg 玉米粒 1Kg 毛豆仁 0.5Kg	炒高麗菜 高麗菜 3Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg 老薑片 0.8Kg 胚芽米 0.1Kg 紫米 0.1Kg	味噌豆腐湯 味噌(小-140g) 2包 乾海帶芽-兩 1兩 盒裝細豆腐(1.2K) 1盒 珊瑚菇 0.3Kg		醣類(g) 98 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 713.5	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類		
11月13日	瘦肉粥	芋頭瘦肉粥 芋頭大丁冷凍 1.2Kg 素魚板絲 0.3Kg 素肉燥-180g/包 1包 高麗菜 1Kg 豆筍 0.6Kg 三色丁 0.5Kg 秀珍菇 0.5Kg 芹菜 0.3Kg 素皮絲 0.3Kg	芝麻包 芝麻包-65g 40個		蘿蔔滷海帶 白蘿蔔去皮 1.5Kg 海帶結 1Kg 豆筍 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg		醣類(g) 99 脂肪(g) 20.8 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 712.4	主食類 5.7 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類		
11月14日	紫米飯	酥炸素魚片 素魚排 40片	炒冬粉 高麗菜去心 1.5Kg 冬粉-小捆 1Kg 素肉燥-180g/包 1包 木耳 0.1Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 3Kg	香菇湯 生香菇 1Kg 薑母鴨藥膳包 1包 玉米穗小塊 0.5Kg 豆筍 0.3Kg		醣類(g) 99.5 脂肪(g) 21.8 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 723.8	主食類 5.7 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.8 油脂類 2.8 水果類 奶類		
11月15日	胚芽飯	蘑菇豆包 生豆包(1/4)非基改 1.2Kg 三色丁 1Kg 小黃瓜 1Kg 素蘑菇醬-850g/罐 1罐 秀珍菇 0.6Kg	芹香甜不辣 素甜不辣(天婦羅)-Kg 1.5Kg 西洋芹菜 1Kg 玉米筍 0.6Kg 木耳 0.2Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 3Kg	菜頭丸子湯 白蘿蔔 1Kg 素小貢丸(Kg) 0.6Kg 豆皮角 0.1Kg 芹菜 0.1Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 711.1	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：