

# A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第13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            |              |     |
|---------------|-----|---|--|-----------------------------------|---|----|-----------------|--------------|-----|
| 11月18日<br>星期一 | 白米飯 | 麵筋滷豆輪   | 蒲瓜鮮燴   | 炒青江菜                              | 海芽豆腐湯   |    | 糖類(g)<br>96     | 主食類<br>豆魚肉蛋類 | 5.5 |
|               |     | 小黃瓜 0.6Kg<br>麵筋泡-3K/袋(加) 0.5Kg<br>小小豆輪(加) 0.3Kg<br>紅蘿蔔去皮 0.3Kg  | 蒲瓜-去皮 2Kg<br>金針菇 0.5Kg<br>鮑魚菇 0.5Kg<br>玉米筍 0.3Kg           | 青江菜 3Kg                           | 味噌(小-140g) 2包<br>乾海帶芽-兩 1兩<br>盒裝細豆腐(1.2K) 1盒    |    |                 |              |     |
| 餐數            | 30  |   |  | 老薑片 0.8Kg<br>燕麥 0.1Kg<br>蕎麥 0.1Kg |   |    | 脂肪(g)<br>21.4   | 蔬菜類          | 2.7 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 蛋白質(g)<br>33.3  | 油脂類          | 2.6 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 水果類             |              |     |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 熱量(大卡)<br>709.8 | 奶類           |     |
| 11月19日<br>星期二 | 蕎麥飯 | 黑胡椒菜卷   | 鮑菇豆腐   | 炒高麗菜                              | 冬瓜湯   |    | 糖類(g)<br>95     | 主食類<br>豆魚肉蛋類 | 5.5 |
|               |     | 炸素菜卷 35個<br>三色丁 1Kg<br>素黑胡椒醬-850g/罐 1罐  | 板豆腐(3Kg/板) 1板<br>素肉燥-180g/包 1包<br>杏鮑菇 0.8Kg<br>紅蘿蔔去皮 0.3Kg | 高麗菜 3Kg<br>木耳 0.1Kg               | 十全藥膳包 1包<br>冬瓜-去皮 1Kg<br>紅棗-兩 1兩<br>玉米穗小塊 0.5Kg |    |                 |              |     |
| 餐數            | 30  |   |  |                                   |   |    | 脂肪(g)<br>21.4   | 蔬菜類          | 2.5 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 蛋白質(g)<br>33.1  | 油脂類          | 2.6 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 水果類             |              |     |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 熱量(大卡)<br>705   | 奶類           |     |
| 11月20日<br>星期三 | 炒麵  | 沙茶炒麵  | 滷蛋   |                                   | 結頭菜湯  |    | 糖類(g)<br>94.5   | 主食類<br>豆魚肉蛋類 | 5.5 |
|               |     | 黃油麵 6Kg<br>高麗菜去心 3Kg<br>素火腿-500g/條 1條<br>素肉燥-180g/包 1包<br>素沙茶(737/罐) 1罐<br>豆芽菜 0.6Kg<br>木耳 0.3Kg<br>豆皮絲 0.3Kg | 紅蘿蔔去皮 0.3Kg<br>滷蛋-個 35個<br>滷包-包 1個                         |                                   | 結頭菜-去皮 1.2Kg<br>紅蘿蔔去皮 0.3Kg<br>芹菜 0.1Kg         |    |                 |              |     |
| 餐數            | 30  |   |  |                                   |   |    | 脂肪(g)<br>21.4   | 蔬菜類          | 2.4 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 蛋白質(g)<br>33    | 油脂類          | 2.6 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 水果類             |              |     |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 熱量(大卡)<br>702.6 | 奶類           |     |
| 11月21日<br>星期四 | 燕麥飯 | 素牛蒡排  | 黃瓜炒干絲  | 炒蚵白菜                              | 蕃茄蛋花湯   |    | 糖類(g)<br>96.5   | 主食類<br>豆魚肉蛋類 | 5.5 |
|               |     | 素牛蒡排-片 35片  | 大黃瓜 2Kg<br>豆干絲-非基改 1Kg<br>黑胡椒粒 1包<br>木耳 0.5Kg<br>枸杞 0.1Kg  | 蚵白菜 3Kg                           | 豆腐細(300g封膜)(盒) 1盒<br>蕃茄 0.6Kg<br>雞蛋 0.6Kg       |    |                 |              |     |
| 餐數            | 30  |   |  |                                   |   |    | 脂肪(g)<br>21.8   | 蔬菜類          | 2.8 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 蛋白質(g)<br>32    | 油脂類          | 2.8 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 水果類             |              |     |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 熱量(大卡)<br>710.2 | 奶類           |     |
| 11月22日<br>星期五 | 白米飯 | 三杯麵腸  | 日式蒸蛋   | 炒油菜                               | 綠豆薏仁湯   |    | 糖類(g)<br>98.5   | 主食類<br>豆魚肉蛋類 | 5.7 |
|               |     | 麵腸切片 1.5Kg<br>素米血-450g/包 1包<br>杏鮑菇 0.6Kg<br>茄子 0.6Kg<br>紅蘿蔔去皮 0.3Kg<br>九層塔 0.1Kg                              | 雞蛋 2Kg<br>三色丁 1Kg<br>素油蔥酥(100g) 1包                         | 油菜 3Kg                            | 二砂(20包/箱) 1包<br>綠豆 1Kg<br>小薏仁 0.5Kg             |    |                 |              |     |
| 餐數            | 30  |   |  |                                   |   |    | 脂肪(g)<br>21.1   | 蔬菜類          | 2.7 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 蛋白質(g)<br>32.9  | 油脂類          | 2.6 |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 水果類             |              |     |
|               |     |   |  |                                   |   |    | 熱量(大卡)<br>715.5 | 奶類           |     |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：