

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第15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 | | | | |
|--------------|------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|--------------|------|-------|--|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 12月2日 星期一 | 白米飯 | 三杯豆包 | | 南瓜炒蛋 | | 炒青江菜 | | 冬瓜湯 | | 糖類(g) 97 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 714.2 | 主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類 |
| | | 生豆包(1/4)非基改 1.5Kg | 雞蛋 2Kg | 青江菜 3Kg | 十全藥膳包 1包 | | | | | | |
| | | 九層塔-兩 1兩 | 南瓜-去籽 1Kg | 老薑片 0.8Kg | 冬瓜-去皮 1Kg | | | | | | |
| 餐數 30 | | 鴿蛋 0.6Kg | 素肉燥-180g/包 1包 | 五穀米 0.1Kg | 紅棗-兩 1兩 | | | | | | |
| | | 青椒 0.3Kg | | 糙米 0.1Kg | 玉米穗小塊 0.5Kg | | | | | | |
| | | 紅蘿蔔去皮 0.3Kg | | | | | | | | | |
| | | 老薑片 0.1Kg | | | | | | | | | |
| 12月3日 星期二 | 五穀飯 | 宮保麵腸 | | 黃瓜什錦 | | 炒高麗菜 | | 酸辣湯 | | 糖類(g) 96 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 709.8 | 主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類 |
| | | 麵腸切片 2Kg | 大黃瓜去皮 2.5Kg | 高麗菜 3Kg | 豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 | | | | | | |
| | | 素米血-450g/包 1包 | 秀珍菇 1Kg | 枸杞-兩 1兩 | 紅蘿蔔去皮 0.3Kg | | | | | | |
| 餐數 30 | | 乾辣椒片-兩 1兩 | 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg | 木耳 0.1Kg | 雞蛋 0.3Kg | | | | | | |
| | | 小黃瓜 0.5Kg | 紅蘿蔔去皮 0.1Kg | | 木耳 0.2Kg | | | | | | |
| | | 油花生 0.3Kg | | | 竹筍去皮 0.2Kg | | | | | | |
| | | 老薑片 0.1Kg | | | 金針菇 0.2Kg | | | | | | |
| 12月4日 星期三 | 義大利麵 | 義大利麵醬 | | 山藥芝麻球 | | 玉米濃湯 | | | | 糖類(g) 98 脂肪(g) 21.8 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 716.6 | 主食類 5.7 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.5 油脂類 2.8 水果類 奶類 |
| | | 白油麵 6Kg | 山藥球 35個 | | | 素玉米濃湯粉(小) 1包 | | | | | |
| | | 蕃茄去蒂頭 2Kg | 芝麻球 35個 | | | 洋芋去皮泡水 0.6Kg | | | | | |
| 餐數 30 | | 三色丁 1Kg | | | 玉米粒 0.3Kg | | | | | | |
| | | 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 | | | 白精靈菇 0.3Kg | | | | | | |
| | | 蕃茄醬-700g 1罐 | | | 雞蛋 0.3Kg | | | | | | |
| | | 黃甜椒 0.6Kg | | | | | | | | | |
| 12月5日 星期四 | 糙米飯 | 酥炸素魚排 | | 蛋酥白菜 | | 炒油菜 | | 蘿蔔豆皮湯 | | 糖類(g) 96.5 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 715.7 | 主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.8 水果類 奶類 |
| | | 素魚排 35片 | 大白菜 2Kg | 油菜 3Kg | 白蘿蔔去皮 1Kg | | | | | | |
| | | | 雞蛋 1Kg | | 豆皮角 0.6Kg | | | | | | |
| 餐數 30 | | | 金針菇 0.3Kg | | 芹菜 0.1Kg | | | | | | |
| | | | 紅蘿蔔去皮 0.3Kg | | | | | | | | |
| | | | 木耳 0.2Kg | | | | | | | | |
| 12月6日 星期五 | 白米飯 | 玉米肉燥 | | 什錦寬粉 | | 炒青花椰菜 | | 綠豆地瓜湯 | | 糖類(g) 99.5 脂肪(g) 20.8 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 714.8 | 主食類 5.7 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類 |
| | | 玉米粒 1.5Kg | 高麗菜 2Kg | 青花菜冷凍(CAS) 3Kg | 二砂(20包/箱) 1包 | | | | | | |
| | | 小小豆干丁 1Kg | 素肉燥-180g/包 1包 | | 冷凍地瓜圓 0.6Kg | | | | | | |
| 餐數 30 | | 白精靈菇 1Kg | 素沙茶(120g) 1罐 | | 綠豆 0.6Kg | | | | | | |
| | | 碎豆輪(加) 0.2Kg | 寬粉 0.8Kg | | | | | | | | |
| | | | 紅蘿蔔去皮 0.2Kg | | | | | | | | |
| | | | 木耳 0.1Kg | | | | | | | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：