

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第16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9日 星期一	白米飯	紅燒百頁	玉米炒蛋	炒小白菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	5.6
		百頁豆腐(12丁) 2Kg 杏鮑菇 1Kg 素米血切丁 0.6Kg 紅蘿蔔去皮 0.5Kg	雞蛋 1.5Kg 玉米粒 1Kg 木耳 0.6Kg	小白菜 3Kg 老薑片 0.8Kg 紫米 0.1Kg 胚芽米 0.1Kg	冬瓜-去皮 1Kg 素羊肉-600g/包 1包 薑絲 0.1Kg		97.5 21.4 33.5 716.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.7 2.6
12月10日 星期二	胚芽飯	麻油猴頭菇	結頭彩繪	炒青江菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		麻油猴頭菇調理包 3包 高麗菜 1Kg 杏鮑菇 0.6Kg	結頭菜-去皮 2Kg 玉米粒罐-小 1罐 秀珍菇 1Kg 紅蘿蔔去皮 0.5Kg	青江菜 3Kg	味噌(小-140g) 2包 乾海帶芽-兩 1兩 盒裝細豆腐(1.2K) 1盒		96.5 20.8 32 701.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.8 2.6
12月11日 星期三	瘦肉粥	芋頭瘦肉粥	銀絲卷		蘿蔔滷海帶		醣類(g)	主食類	5.7
		高麗菜 1.2Kg 芋頭大丁冷凍 1Kg 素肉燥-180g/包 1包 三色丁 0.6Kg 秀珍菇 0.3Kg 芹菜 0.3Kg 素皮絲 0.3Kg 素魚板絲 0.3Kg	銀絲卷(70g) 35個		素水晶餃-個 35個 白蘿蔔去皮 1.5Kg 杏鮑菇 0.6Kg 海帶結 0.6Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg		99.5 20.8 32.4 714.8	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.8 2.6
12月12日 星期四	紫米飯	香酥牛蒡排	八寶肉醬	炒菠菜	刺瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素牛蒡排-片 35片	豆干丁 1.5Kg 小黃瓜 1Kg 素肉燥-180g/包 1包 毛豆仁 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0.5Kg	菠菜 3Kg	大黃瓜去皮去籽 1Kg 濕素雞丁 0.6Kg		96 22.1 32.6 713.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.7 2.8
12月13日 星期五	白米飯	胡椒豆包	小黃瓜炒甜不辣	炒高麗菜	玉米穗精靈湯		醣類(g)	主食類	5.7
		生豆包(1/4)非基改 1.2Kg 秀珍菇 1Kg 洋芋 1Kg 素黑胡椒醬-850g/罐 1罐 黃甜椒 0.6Kg	小黃瓜 2Kg 素甜不辣切條-Kg 0.6Kg 木耳 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	高麗菜 3Kg 枸杞-兩 1兩	玉米穗小塊 1Kg 白精靈菇 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		99 20.8 32.3 712.4	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.7 2.6

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：