

# A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第17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16日 星期一	白米飯	麵腸什錦燒	蕃茄炒蛋	炒青江菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		麵腸切片 1.5Kg	雞蛋 2Kg	青江菜 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒		96.5	豆魚肉蛋類	2.7
		秀珍菇 1Kg	蕃茄 1Kg		木耳 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
		素肉燥-180g/包 1包	蕃茄醬-700g 1罐		竹筍去皮 0.3Kg		21.1	油脂類	2.6
		小小香菇 0.6Kg			金針菇 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	
白蘿蔔去皮 0.6Kg			紅蘿蔔去皮 0.3Kg		32.7	奶類			
餐數	29			老薑片 0.8Kg	雞蛋 0.3Kg	熱量(大卡)			
				燕麥 0.1Kg		706.7			
				蕎麥 0.1Kg					
12月17日 星期二	燕麥飯	咖哩百頁	螞蟻上樹	炒大白菜	四神排骨湯		醣類(g)	主食類	5.7
		百頁豆腐(12丁) 2Kg	高麗菜去心 1.5Kg	大白菜 3Kg	山藥-去皮泡水 1Kg		98.5	豆魚肉蛋類	2.8
		純素咖哩塊(125g/盒) 2盒	冬粉-小捆 1Kg	木耳 0.1Kg	四神包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		洋芋去皮泡水 0.6Kg	素肉燥-180g/包 1包	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	豆筍 0.3Kg		21.4	油脂類	2.6
		紅蘿蔔去皮 0.6Kg	木耳 0.1Kg		大薏仁 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	
毛豆仁 0.5Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg		蓮子 0.1Kg		33.6	奶類			
餐數	29					熱量(大卡)			
						721			
12月18日 星期三	炒麵	什錦炒麵	素鍋貼		蘿蔔豆輪湯		醣類(g)	主食類	5.5
		黃油麵 6Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	素鍋貼 70粒		白蘿蔔去皮 1.2Kg		96	豆魚肉蛋類	2.8
		高麗菜去心 2Kg			小小豆輪(加) 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		素火腿-500g/條 1條			芹菜 0.1Kg		21.4	油脂類	2.6
		素肉燥-180g/包 1包					蛋白質(g)	水果類	
豆芽菜 0.6Kg					33.3	奶類			
黃甜椒 0.6Kg					熱量(大卡)				
餐數	29					709.8			
12月19日 星期四	蕎麥飯	素菜捲	魚香豆腐	炒小白菜	冬瓜丸子湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸素菜卷 35個	素肉燥-180g/包 2包	小白菜 3Kg	冬瓜 1Kg		96	豆魚肉蛋類	2.8
			板豆腐尺四(半) 1板		素小貢丸(Kg) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
			素豆瓣醬600g 1罐				20.9	油脂類	2.5
			杏鮑菇 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	
	薑末 0.1Kg				33.3	奶類			
餐數	29					熱量(大卡)			
						705.3			
12月20日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉豆輪	刺瓜燴針菇	炒大陸妹	紅豆湯圓		醣類(g)	主食類	5.7
		洋芋 2Kg	刺瓜-去皮 2Kg	大陸妹 3Kg	二砂(1kg/20包/箱) 1包		99	豆魚肉蛋類	2.6
		毛豆仁 0.6Kg	秀珍菇 1Kg		紅豆 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		小小豆輪(加) 0.3Kg	枸杞-兩 1兩		貴冠紅白小湯圓-1斤/包 1包		20.8	油脂類	2.6
		紅蘿蔔去皮 0.3Kg	木耳 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	
					32.3	奶類			
餐數	29					熱量(大卡)			
						712.4			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：