

# A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第18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23日 星期一	白米飯	沙茶豆干	日式蒸蛋	炒油菜	結頭玉米湯		醣類(g)	主食類	5.6
		豆干片(非基改) 2Kg 白精靈菇 1Kg 青椒 1Kg 素沙茶(737/罐) 1罐 芹菜 0.1Kg	雞蛋 2Kg 三色丁 1Kg 素油蔥酥(100g) 1包	油菜 3Kg	結頭菜-去皮 1Kg 玉米穗小塊 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		97.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 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24日 星期二	紫米飯	鮑菇素雞	豆薯五色	炒青江菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.6
		素雞-非基改 2Kg 小黃瓜 1Kg 杏鮑菇 1Kg 熟白芝麻-兩 1兩	豆薯-去皮 1.5Kg 玉米粒 1Kg 素肉燥-180g/包 1包 木耳 0.3Kg 毛豆仁 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	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 珊瑚菇 0.3Kg		97 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 714.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.6
12月25日 星期三	肉羹飯	什錦肉羹	香傳滷蛋	滷黑豆干			醣類(g)	主食類	5.5
		大白菜 2.5Kg 素牛蒡羹 1Kg 素沙茶(737/罐) 1罐 紅蘿蔔 0.5Kg 脆筍絲(kg) 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 黑蠔菇 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg	濕素肉絲 0.1Kg 滷蛋-粒 35個 滷包-包 1個	黑豆干(非基改)(切9塊) 3Kg			95 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 705	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.5 2.6
12月26日 星期四	小麥飯	炸芝麻球	咖哩洋芋	炒小白菜	蘿蔔鮮菇湯		醣類(g)	主食類	5.6
		芝麻球 70個	洋芋去皮泡水 2.5Kg 純素咖哩塊(125g/盒) 2盒 紅蘿蔔去皮 0.6Kg 白精靈菇 0.3Kg 青豆仁 0.3Kg	小白菜 3Kg	白蘿蔔去皮 1Kg 鮑魚菇 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		97.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 709.1	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.7 2.8
12月27日 星期五	白米飯	打拋素肉燥	白菜滷	炒大陸妹	南瓜濃湯		醣類(g)	主食類	5.6
		杏鮑菇 2Kg 蕃茄 1.5Kg 素肉燥-180g/包 1包 碎豆輪(加) 0.3Kg	大白菜去心 3.5Kg 玉米粒 0.6Kg 木耳 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	大陸妹 3Kg	南瓜-去籽 1Kg 素玉米濃湯粉(小) 1包 玉米粒 0.3Kg 鴻喜菇 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg		97.5 脂肪(g) 20.8 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 705.6	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：