

# A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第19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30日 星期一	白米飯	沙茶腰花		紅蘿蔔炒蛋		炒青江菜		關東煮湯		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
		素腰花 2包	雞蛋 1.5Kg	青江菜 3Kg	蒟蒻絲捲 1包						
		秀珍菇 1Kg	玉米粒 0.8Kg		杏鮑菇 0.5Kg						
		素沙茶 1罐	紅蘿蔔去皮 0.6Kg		白蘿蔔去皮 0.3Kg						
		高麗菜去心 0.6Kg			海帶結 0.3Kg						
		青椒 0.3Kg		老薑片 0.8Kg							
餐數 29				小米 0.1Kg							
				五穀米 0.1Kg							
12月31日 星期二	五穀飯	甘梅地瓜		泡菜豆腐鍋		炒小白菜		刺瓜湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 720.1	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.7 油脂類 2.8 水果類 奶類
		薯條細 1.2Kg	大白菜 1Kg	小白菜 3Kg	大黃瓜去皮去籽 1Kg						
		地瓜條 1包	板豆腐尺四 1板		濕素雞丁 0.6Kg						
		梅粉 1包	素韓式泡菜 1罐		薑絲 0.1Kg						
餐數 29				豆皮 0.3Kg							
				紅蘿蔔 0.1Kg							
月											
日											
1月2日 星期四	小米飯	紅燒茄子		冬瓜甕		炒高麗菜		玉米穗精靈湯		糖類(g) 98 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 698	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.8 油脂類 2.5 水果類 奶類
		茄子 3.5Kg	冬瓜 1.5Kg	高麗菜 3Kg	玉米穗小塊 1Kg						
		素肉燥 1包	黑蠔菇 0.6Kg	枸杞 0.1Kg	白精靈菇 0.6Kg						
		九層塔 0.1Kg	鵝蛋 0.6Kg		芹菜 0.1Kg						
餐數 29				玉米粒 0.3Kg							
				紅蘿蔔去皮 0.3Kg							
1月3日 星期五	白米飯	三杯豆包		芹香甜不辣		炒油菜		綠豆地瓜圓湯		糖類(g) 98.5 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 715.5	主食類 5.7 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類
		生豆包 1.5Kg	素甜不辣 1.5Kg	油菜 3Kg	二砂 1包						
		杏鮑菇 1.5Kg	西洋芹菜 1Kg		綠豆 1Kg						
		小黃瓜 0.5Kg	玉米筍 0.6Kg		冷凍地瓜圓 0.6Kg						
		九層塔 0.1Kg	木耳 0.2Kg								
		老薑片 0.1Kg	紅蘿蔔去皮 0.2Kg								
餐數 29											

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：