

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第20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				
1月6日 星期一	白米飯	沙茶百頁		毛豆菜脯蛋		炒青江菜		冬瓜腐皮湯		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
		紅蘿蔔-條 2條	雞蛋 2Kg	青江菜 3Kg	冬瓜 1Kg						
		百頁豆腐(12丁) 1.5Kg	毛豆仁 0.6Kg		豆皮角 0.6Kg						
		高麗菜 1.2Kg	菜脯碎 0.6Kg								
		秀珍菇 1Kg		老薑片 0.8Kg							
素沙茶-170g/罐 1罐		薑絲 0.3Kg									
餐數 29				十穀米 0.1Kg							
				糙米 0.1Kg							
1月7日 星期二	糙米飯	蜜汁麵腸		炒冬粉		炒油菜		珍菇刺瓜湯		糖類(g) 98 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 713.5	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類
		麵腸切片 2Kg	高麗菜去心 1.5Kg	油菜 3Kg	刺瓜 1.2Kg						
		杏鮑菇 1Kg	冬粉-小捆 1Kg		金針菇 0.6Kg						
		素蜜汁烤肉醬-小 1瓶	素肉燥-180g/包 1包		鴻喜菇 0.3Kg						
		紅甜椒 0.6Kg	木耳 0.1Kg								
餐數 29				紅蘿蔔去皮 0.1Kg							
1月8日 星期三	米粉	芋頭米粉		素菜包		滷蛋				糖類(g) 97.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 716.6	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類
		米粉 2Kg 芹菜 0.1Kg	素菜包(65g) 35個	滷蛋-粒 35個							
		芋頭大丁-冷凍 1.5Kg		滷包-包 1個							
		豆芽菜 1Kg									
		小小香菇 0.6Kg									
餐數 29				玉米菇 0.3Kg							
				紅蘿蔔去皮 0.3Kg							
				濕素肉絲 0.3Kg							
				木耳 0.2Kg							
1月9日 星期四	十穀飯	山藥芝麻球		咖哩洋芋		炒小白菜		結頭玉米湯		糖類(g) 99 脂肪(g) 21.8 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 721.4	主食類 5.7 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.7 油脂類 2.8 水果類 奶類
		山藥球 35個	洋芋 2.5Kg	小白菜 3Kg	結頭菜-去皮 1Kg						
		芝麻球 35個	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒		玉米穗小塊 0.6Kg						
			紅蘿蔔去皮 0.6Kg		芹菜 0.1Kg						
			白精靈菇 0.3Kg								
餐數 29				青豆仁 0.3Kg							
1月10日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥		黃瓜什錦		炒青江菜		味噌豆腐湯		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
		杏鮑菇 2Kg	大黃瓜去皮 2.5Kg	青江菜 3Kg	味噌(小-140g) 2包						
		素肉燥(600g/包) 1包	秀珍菇 0.5Kg		乾海帶芽-兩 1兩						
		小小豆干丁 0.6Kg	素髮菜肉羹 0.3Kg		盒裝細豆腐(1.2K) 1盒						
		碎瓜 0.6Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		珊瑚菇 0.3Kg						
餐數 29				紅蘿蔔去皮 0.1Kg							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：