

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第2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		
9月2日 星期一	白米飯	彩椒豆干	螞蟻上樹	炒油菜	竹筍鮮菇湯		醣類(g)	主食類	5.7
		豆干片(非基改) 1.8Kg	高麗菜去心 1.4Kg	油菜 3Kg	竹筍去皮 1.5Kg		99	豆魚肉蛋類	2.6
		素沙茶(120g) 1罐	冬粉-小捆 1Kg	老薑片 0.8Kg	生香菇 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		猴頭菇調理包 1包	素肉燥-180g/包 1包	老薑母 0.8Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		20.3	油脂類	2.5
		紅甜椒 0.6Kg	木耳 0.1Kg	五穀米 0.1Kg			蛋白質(g)	水果類	
黃甜椒 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg	紫米 0.1Kg		32.3	奶類				
餐數	28					熱量(大卡)			707.9
9月3日 星期二	五穀飯	甘梅地瓜	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		薯條細 1.2Kg	雞蛋 1.5Kg	小白菜 3Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒		95.5	豆魚肉蛋類	2.7
		地瓜條(3K/包) 1包	玉米粒 0.8Kg		乾海帶芽-兩 1兩		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		梅粉 1包	紅蘿蔔去皮 0.6Kg				21.1	油脂類	2.6
							蛋白質(g)	水果類	
餐數	28					熱量(大卡)			701.9
9月4日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯	滷蛋	炒大陸妹	南瓜湯		醣類(g)	主食類	5.6
		高麗菜 3.5Kg	滷蛋-個 40個	大陸妹 3Kg	南瓜-大丁 1.5Kg		96.5	豆魚肉蛋類	2.8
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐	滷包-包 1個		紅棗-兩 1兩		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		三色丁 0.3Kg			秀珍菇 0.3Kg		20.9	油脂類	2.5
		平菇 0.3Kg			薑絲 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	
餐數	28					熱量(大卡)			707.3
9月5日 星期四	紫米飯	香滷菜卷	咖哩洋芋	炒高麗菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	5.7
		炸素菜卷 35個	洋芋去皮泡水 2.5Kg	高麗菜 3Kg	蒟蒻絲捲(1k) 1包		98.5	豆魚肉蛋類	2.6
		滷包-包 1個	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒	木耳 0.1Kg	生香菇 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		老薑片 0.1Kg	紅蘿蔔去皮 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg	白蘿蔔去皮 0.3Kg		21.8	油脂類	2.8
			白精靈菇 0.3Kg		杏鮑菇 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	
餐數	28					熱量(大卡)			719
9月6日 星期五	白米飯	鵪鶉蛋豆干	白菜滷	炒青花椰菜	紅豆薏仁湯		醣類(g)	主食類	5.8
		杏鮑菇 1.8Kg	大白菜去心 3.5Kg	青花菜冷凍(CAS) 3.5Kg	紅豆 1.2Kg		101	豆魚肉蛋類	2.6
		小小豆干丁 0.7Kg	玉米粒 0.8Kg		二砂(20包/箱) 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
		鵪鶉蛋 0.7Kg	木耳 0.3Kg		小薏仁 0.4Kg		20.3	油脂類	2.5
		毛豆仁 0.3Kg	紅蘿蔔去皮 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	
餐數	28					熱量(大卡)			717.1

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：