

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第1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			
8月31日 星期一	白米飯	彩椒豆干	螞蟻上樹	炒大陸妹	竹筍鮮菇湯		醣類(g)	主食類	6	
		豆干片(非基改) 1.5Kg	高麗菜去心 1.2Kg	大陸妹 3Kg	竹筍去皮 1.3Kg		101.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		素沙茶(120g) 1罐	冬粉-小捆 1Kg	老薑片 1Kg	生香菇 0.6Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		猴頭菇調理包 1包	素肉燥-180g/包 1包		豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		20	油脂類	2.5	
		紅甜椒 0.5Kg	木耳 0.1Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		黃甜椒 0.5Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg				31.8	奶類		
餐數				豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg			熱量(大卡)			
				五穀米 0.1Kg			713.2			
				紫米 0.1Kg						
9月1日 星期二	五穀飯	蜜汁麵腸	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		麵腸切片 1.8Kg	雞蛋 2.5Kg	小白菜 3Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒		95	豆魚肉蛋類	2.4	
		素蜜汁烤肉醬-小 1瓶	紅蘿蔔去皮 0.5Kg		乾海帶芽-兩 1兩			脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		杏鮑菇 0.8Kg	玉米粒(Q) 0.3Kg				19.7	油脂類	2.5	
		紅甜椒 0.5Kg						蛋白質(g)	水果類	0
餐數						30.3	奶類	0		
						678.5				
9月2日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯	滷蛋		南瓜湯		醣類(g)	主食類	6	
		高麗菜 3Kg	滷蛋-個 35個		南瓜-大丁 1.3Kg		102.5	豆魚肉蛋類	2.4	
		美白菇 1Kg	滷包-包 1個		紅棗-兩 1兩			脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		素蘑菇醬-850g/罐 1罐			秀珍菇 0.6Kg		19.7	油脂類	2.5	
		鴻喜菇 1Kg			薑絲 0.1Kg			蛋白質(g)	水果類	0
餐數						31.3	奶類	0		
						712.5				
9月3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	6.5	
		炸素菜卷 35個	洋芋去皮泡水 2Kg	高麗菜 3Kg	白蘿蔔去皮 0.6Kg		109.5	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	2.4
		老薑片 0.1Kg	紅蘿蔔去皮 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg	杏鮑菇 0.3Kg		22.8	油脂類	3	
			白精靈菇 0.3Kg		油腐丁(加) 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0
餐數						33.6	奶類	0		
						777.6				
9月4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	6.6	
		杏鮑菇 1.5Kg	大白菜去心 3Kg	青花菜(產銷) 3.5Kg	二砂(20包/箱) 1包		112	豆魚肉蛋類	2.5	
		小小豆干丁 0.6Kg	玉米粒(Q) 0.6Kg		紅豆 1Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		鵪鶉蛋 0.6Kg	木耳 0.3Kg		小薏仁 0.3Kg		20	油脂類	2.5	
		毛豆仁 0.3Kg	紅蘿蔔去皮 0.3Kg					蛋白質(g)	水果類	0
餐數						33.3	奶類	0		
						761.2				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：