

A16-素 管嶼素食 109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		
							醣類(g)	主食類	
9月7日 星期一	白米飯	香滷菜卷	南瓜炒蛋	炒小白菜	羅宋湯		醣類(g)	主食類	6
		炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	小白菜 3Kg	蕃茄去蒂頭 0.6Kg	102	豆魚肉蛋類	2.6	
9月8日 星期二	小米飯	滷包-包 1個	枸杞-兩 1兩	素肉燥-180g/包 2包	洋芋 0.5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
			南瓜 0.8Kg	老薑片 0.6Kg	高麗菜 0.5Kg	20.3	油脂類	2.5	
9月9日 星期三	炒麵	什錦炒麵	油腐珍菇		黃金豆皮湯	蛋白質(g)	水果類	0	
		黃油麵 5Kg 黃甜椒 0.3Kg	三角油豆腐大-個 40個		玉米穗小塊 1.3Kg	33.5	奶類	0	
9月10日 星期四	糙米飯	高麗菜 2.5Kg	秀珍菇 1Kg		豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	熱量(大卡)			
		素火腿-500g/條 1條			芹菜 0.1Kg	766.2			
9月11日 星期五	白米飯	素肉燥-180g/包 1包	生香菇 0.5Kg	炒高麗菜	青菜豆腐湯	醣類(g)	主食類	6.5	
		豆芽菜 0.6Kg	鷓鴣蛋 0.5Kg	高麗菜 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 3盒	109	豆魚肉蛋類	2.6	
9月12日 星期六	白米飯	木耳 0.3Kg	玉米粒(Q) 0.3Kg	素肉燥-180g/包 1包	小白菜 0.5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		豆皮絲 0.3Kg	紅蘿蔔 0.3Kg	紅蘿蔔 0.1Kg	白精靈菇 0.3Kg	21.8	油脂類	2.5	
9月13日 星期日	白米飯	紅蘿蔔 0.3Kg		瓜仔肉燥	竹筍湯	蛋白質(g)	水果類	0	
				白菜滷	竹筍去皮 1.3Kg	30.9	奶類	0	
9月14日 星期一	白米飯	炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	炒大陸妹	豆皮角 0.1Kg	熱量(大卡)			
		炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	大陸妹 3Kg	薑絲 0.1Kg	105.5			
9月15日 星期二	白米飯	炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	大陸妹 3Kg	豆皮角 0.1Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.5	
		炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	大陸妹 3Kg	薑絲 0.1Kg	20.3	油脂類	2.5	
9月16日 星期三	白米飯	炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	大陸妹 3Kg	豆皮角 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	大陸妹 3Kg	薑絲 0.1Kg	33.1	奶類	0	
9月17日 星期四	白米飯	炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	大陸妹 3Kg	豆皮角 0.1Kg	熱量(大卡)			
		炸素菜卷 40個	雞蛋 2Kg	大陸妹 3Kg	薑絲 0.1Kg	737.1			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：