

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第3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14日 星期一	白米飯	冬瓜滷豆輪		蕃茄炒蛋		炒高麗菜		味噌豆腐湯		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 681.6	主食類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
		冬瓜	1.8Kg	雞蛋	2.5Kg	高麗菜	3Kg	味噌(小-140g)	2包			
		海帶結	0.5Kg	蕃茄去蒂頭	0.8Kg	木耳	0.1Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒)	1盒			
		碎豆輪(加)	0.5Kg			紅蘿蔔	0.1Kg	乾海帶芽-兩	1兩			
		紅蘿蔔	0.2Kg			蕎麥	0.1Kg					
				小薏仁	0.1Kg							
				素肉燥-180g/包	2包							
				老薑片	0.6Kg							
				薑絲	0.3Kg							
9月15日 星期二	蕎麥飯	蜜汁麵腸		泡菜豆腐鍋		炒青江菜		玉米豆皮湯		醣類(g) 102 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 721.1	主食類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
		麵腸切片	1.8Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒)	2盒	青江菜	3Kg	玉米穗小塊	1.3Kg			
		素蜜汁烤肉醬-小	1瓶	大白菜	1.2Kg			豆皮(1.8K/袋)	0.1Kg			
		杏鮑菇	0.8Kg	素韓式泡菜	1罐			芹菜	0.1Kg			
		紅甜椒	0.6Kg	豆皮(1.8K/袋)	0.1Kg							
		紅蘿蔔	0.1Kg									
9月16日 星期三	瘦肉粥	芋頭瘦肉粥		校園滷味		奶黃包				醣類(g) 109 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 747.2	主食類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6.5
		芋頭大丁冷凍	1Kg	白蘿蔔	1.2Kg	奶黃包(65g)	40個					
		素肉燥-180g/包	1包	滷包-包	1個							
		高麗菜	0.8Kg	小干切四丁-滷味用	0.6Kg							
		秀珍菇	0.5Kg	海帶結	0.6Kg							
		三色丁	0.3Kg	豆皮角	0.3Kg							
		芹菜	0.3Kg									
		素皮絲	0.3Kg									
		素魚板絲	0.3Kg									
9月17日 星期四	薏仁飯	素牛蒡排		絲瓜鮮燴		炒小白菜		綠豆地瓜湯		醣類(g) 111.5 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 775.8	主食類 2.4 蔬菜類 2.5 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	6.6
		素牛蒡排-片	40片	絲瓜	1.8Kg	小白菜	3Kg	二砂(20包/箱)	1包			
				金針菇	0.5Kg			冷凍地瓜圓-600g/包	1包			
				白麵線	0.3Kg			綠豆	1Kg			
				鴻喜菇	0.3Kg							
		豆皮(1.8K/袋)	0.1Kg									
		紅蘿蔔	0.1Kg									
9月18日 星期五	白米飯	打拋雙蔬		彩頭羹		炒地瓜葉		芋頭藥膳湯		醣類(g) 106 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 733.6	主食類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6.3
		九層塔-兩	1兩	白蘿蔔	1.2Kg	地瓜葉處理好	3.5Kg	十全藥膳包	1包			
		小小豆干丁-非基改	1Kg	素肉羹	0.6Kg			芋頭大丁冷凍	1Kg			
		杏鮑菇	1Kg	玉米粒(Q)	0.5Kg			生香菇	0.5Kg			
		素肉燥-180g/包	1包	毛豆仁	0.3Kg							
		蕃茄去蒂頭	0.8Kg	芹菜	0.1Kg							
				紅蘿蔔	0.1Kg							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：