

# A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第4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21日 星期一	白米飯	糖醋杏鮑菇	塔香百頁	炒青江菜	竹筍菇菇湯		醣類(g)	5.5	
		杏鮑菇 2Kg	百頁豆腐(12丁) 2Kg	青江菜 3Kg	竹筍去皮 1.3Kg		95	豆魚肉蛋類	2.6
		蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	九層塔-兩 1兩		秀珍菇 0.3Kg		脂肪(g)	2.5	蔬菜類
		紅甜椒 0.5Kg	生香菇 0.3Kg	素肉燥-180g/包 2包	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		20.3	油脂類	2.5
		黃甜椒 0.5Kg		老薑片 0.6Kg	薑絲 0.1Kg		蛋白質(g)	0	水果類
餐數 30		青椒 0.3Kg		薑絲 0.3Kg		31.7	奶類	0	
				小米 0.1Kg		熱量(大卡)	689.5		
				燕麥 0.1Kg					
				糙米 0.1Kg					
9月22日 星期二	燕麥飯	馬鈴薯燒芋頭	小黃瓜炒甜不辣	炒空心菜	蕃茄蛋花湯		醣類(g)	6.2	
		洋芋 2Kg	小黃瓜 1Kg	空心菜 3Kg	蕃茄 1Kg		104.5	豆魚肉蛋類	2.5
		芋頭大丁冷凍 1Kg	素甜不辣(天婦羅)-Kg 0.6Kg		雞蛋 0.6Kg		脂肪(g)	2.3	蔬菜類
		麵腸切片 0.5Kg	玉米筍 0.5Kg		芹菜 0.1Kg		20	油脂類	2.5
		紅蘿蔔 0.2Kg	白精靈菇 0.5Kg				蛋白質(g)	0	水果類
餐數 30		木耳 0.3Kg			32.2	奶類	0		
		西洋芹菜 0.3Kg			熱量(大卡)	726.8			
		紅蘿蔔 0.1Kg							
9月23日 星期三	鐵板麵	黑胡椒鐵板麵	地瓜薯條		玉米濃湯		醣類(g)	5.8	
		白油麵 4.5Kg	地瓜薯條(瓜瓜園) 3Kg		素玉米濃湯粉(小) 1包		98.5	豆魚肉蛋類	2.5
		百頁豆腐(不切) 1.5Kg			洋芋 0.6Kg		脂肪(g)	2.3	蔬菜類
		高麗菜 1.5Kg			雞蛋 0.5Kg		22.5	油脂類	3
		素肉燥-180g/包 1包			玉米粒(Q) 0.3Kg		蛋白質(g)	0	水果類
餐數 30		素黑胡椒醬-850g/罐 1罐		白精靈菇 0.3Kg		31.4	奶類	0	
		三色丁 0.5Kg				熱量(大卡)	722.1		
		秀珍菇 0.5Kg							
		素火腿 0.3Kg							
9月24日 星期四	糙米飯	黃金薯餅	螞蟻上樹	炒白花椰菜	冬瓜豆筍湯		醣類(g)	6.3	
		大薯餅 40片	高麗菜 1.5Kg	白花菜冷凍 4Kg	冬瓜 1Kg		106.5	豆魚肉蛋類	2.5
			素肉燥-180g/包 1包	枸杞-兩 1兩	豆筍 0.3Kg		脂肪(g)	2.4	蔬菜類
			冬粉-小捆 0.5Kg		薑絲 0.1Kg		20	油脂類	2.5
			木耳 0.3Kg				蛋白質(g)	0	水果類
餐數 30		紅蘿蔔 0.3Kg			32.5	奶類	0		
		芹菜 0.1Kg			熱量(大卡)	736			
9月25日 星期五	白米飯	麵筋滷美白菇	香菇豆腐	炒小白菜	蘿蔔玉米湯		醣類(g)	5.9	
		小小豆輪(加) 0.6Kg	板豆腐尺四(半) 1板	小白菜 3Kg	白蘿蔔 0.8Kg		100.5	豆魚肉蛋類	2.6
		麵筋泡-3K/袋(加) 0.6Kg	素肉燥-180g/包 1包		玉米穗小塊 0.6Kg		脂肪(g)	2.4	蔬菜類
		秀珍菇 0.3Kg	生香菇 0.6Kg		薑絲 0.1Kg		20.3	油脂類	2.5
		青椒 0.3Kg	青豆仁 0.3Kg				蛋白質(g)	0	水果類
餐數 30		美白菇 0.3Kg			32.4	奶類	0		
		紅蘿蔔 0.2Kg			熱量(大卡)	714.3			
9月26日 星期六	小米飯	龍鳳腿	日式蒸蛋	炒高麗菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	5.6	
		素龍鳳腿-個 40個	雞蛋 2Kg	高麗菜 3Kg	味噌(小-140g) 2包		95.5	豆魚肉蛋類	2.4
			三色丁 1Kg	木耳 0.1Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒		脂肪(g)	2.3	蔬菜類
			素油蔥酥(100g) 1包	紅蘿蔔 0.1Kg	乾海帶芽-兩 1兩		22.2	油脂類	3
							蛋白質(g)	0	水果類
餐數 30					30.3	奶類	0		
					熱量(大卡)	703			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：