

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第5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28日 星期一	白米飯	鮑菇燒豆輪		玉米炒蛋		炒青花椰菜		肉骨茶湯		醣類(g) 102 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 721.1	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		杏鮑菇 1Kg	雞蛋 2.5Kg	青花菜(產銷) 4Kg	白蘿蔔 1Kg						
		秀珍菇 1Kg	玉米粒(Q) 0.6Kg	老薑片 0.3Kg	肉骨茶包 1包						
		小小豆輪(加) 0.5Kg	木耳 0.2Kg	五穀米 0.1Kg	秀珍菇 0.3Kg						
		紅蘿蔔 0.3Kg		薑絲 0.1Kg	豆筍 0.3Kg						
		老薑片 0.1Kg									
餐數	30										
9月29日 星期二	五穀飯	麻油猴頭菇		咖哩豆腐		炒青江菜		筍絲肉羹湯		醣類(g) 109.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 749.6	主食類 6.5 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		猴頭菇調理包 3包	板豆腐尺四(半) 1板	青江菜 3Kg	素肉羹 1.2Kg						
		高麗菜 1.5Kg	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒		大白菜 0.8Kg						
		素米血-450g/包 1包	三色丁 0.3Kg		竹筍去皮 0.3Kg						
		麻油-玻璃 1罐	生香菇 0.3Kg		雞蛋 0.3Kg						
		玉米穗小塊 0.5Kg	洋芋 0.3Kg		木耳 0.2Kg						
老薑片 0.1Kg	紅蘿蔔 0.1Kg		紅蘿蔔 0.1Kg								
餐數	30										
9月30日 星期三	米粉	南瓜米粉		滷蛋		冬瓜仙草				醣類(g) 101.5 脂肪(g) 21.2 蛋白質(g) 31.1 熱量(大卡) 721.2	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.3 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0
		米粉 2Kg	豆皮角 0.2Kg	滷蛋-個 40個	仙草-盒(2k) 1盒						
		南瓜 1.5Kg	芹菜 0.1Kg	滷包-包 1個	冬瓜糖塊 1個						
		豆芽菜 1Kg									
		素肉燥-180g/包 1包									
		生香菇 0.5Kg									
紅蘿蔔 0.3Kg											
餐數	30										
月											
日											
月											
日											

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：