

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第6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					
10月5日 星期一	白米飯	沙茶麵腸		蕃茄炒蛋		炒青江菜		絲瓜針菇湯		醣類(g) 101.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.8 熱量(大卡) 713.2	主食類 2.5 豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 2.5 油脂類 0 水果類 0 奶類 0	6
		麵腸切片 2Kg	雞蛋 2.5Kg	青江菜 3Kg	絲瓜 1.5Kg							
		素沙茶(120g) 1罐	蕃茄醬-700g 1罐		金針菇 0.5Kg							
		高麗菜 0.6Kg	蕃茄去蒂頭 0.8Kg		鴻喜菇 0.3Kg							
		紅甜椒 0.2Kg		老薑片 0.5Kg	薑絲 0.1Kg							
餐數	30											
10月6日 星期二	蕎麥飯	西芹炒豆干		冬瓜甕		炒大陸妹		青菜豆腐湯		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 19.7 蛋白質(g) 30.2 熱量(大卡) 676.1	主食類 2.4 豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.5 油脂類 0 水果類 0 奶類 0	5.5
		豆干片(非基改) 2Kg	冬瓜 2Kg	大陸妹 3Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒							
		西洋芹菜 0.6Kg	生香菇 0.6Kg		小白菜 0.6Kg							
		木耳 0.3Kg	鵝蛋 0.6Kg		鴻喜菇 0.3Kg							
		黃甜椒 0.3Kg	老薑片 0.1Kg									
餐數	30											
10月7日 星期三	白米飯	什錦肉羹		滷蛋		炒大白菜		芝麻包		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 豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 2.5 油脂類 0 水果類 0 奶類 0	6.5
		素肉羹 1Kg	滷蛋-個 40個	大白菜 2Kg	芝麻包-65g 40個							
		素沙茶(120g) 1罐	滷包-包 1個									
		竹筍切絲 0.6Kg										
		金針菇 0.6Kg										
餐數	30											
10月8日 星期四	燕麥飯	酥炸素魚排		白菜滷		炒青花椰菜		玉米蘿蔔湯		醣類(g) 105 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 751.7	主食類 2.5 豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 3 油脂類 0 水果類 0 奶類 0	6.2
		素魚排 40片	大白菜 2.5Kg	冷凍青花菜 4Kg	玉米穗小塊 1Kg							
			玉米粒(Q) 0.5Kg		白蘿蔔 0.6Kg							
			木耳 0.3Kg		薑絲 0.1Kg							
			豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg									
餐數	30											
月												
日												

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：