

# A16-素 管嶼素食 108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		
							醣類(g)	主食類	
9月9日 星期一	白米飯	香滷菜卷	南瓜炒蛋	炒大陸妹	羅宋湯		醣類(g)	5.8	
		炸素菜卷 35個 滷包-包 1個	雞蛋 1.5Kg 南瓜絲 1Kg 木耳 0.6Kg	大陸妹 3Kg 老薑片 1.6Kg	蕃茄去蒂頭 0.6Kg 洋芋去皮泡水 0.5Kg 高麗菜去心 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg 芹菜 0.1Kg		100	2.6	豆魚肉蛋類
餐數	31			小米 0.1Kg 糙米 0.1Kg		20.3	2.6	蔬菜類	
						32.4	2.5	油脂類	
						712.3		水果類	
								奶類	
								熱量(大卡)	
9月10日 星期二	小米飯	麻油猴頭菇	紅燒豆腐	炒高麗菜	冬瓜素丸湯		醣類(g)	5.7	
		猴頭菇調理包 4包 高麗菜 1.5Kg 素米血-450g/包 1包 玉米穗小塊 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 2盒 三色丁 0.5Kg 秀珍菇 0.5Kg 木耳切片 0.3Kg	高麗菜 3Kg 木耳 0.1Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	冬瓜-去皮去籽 1Kg 素小清丸 0.5Kg		98	2.8	豆魚肉蛋類
餐數	31					21.4	2.5	蔬菜類	
						33.5	2.6	油脂類	
						718.6		水果類	
								奶類	
								熱量(大卡)	
9月11日 星期三	炒麵	什錦炒麵	油腐珍菇		海芽味噌湯		醣類(g)	5.7	
		黃油麵 6Kg 黃甜椒 0.3Kg 高麗菜去心 3Kg 素火腿-500g/條 1條 素肉燥-180g/包 1包 豆芽菜 0.6Kg 木耳 0.3Kg 豆皮絲 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	三角油豆腐大-個 35個 秀珍菇 1Kg		味噌(小-140g) 2包 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾海帶芽-兩 1兩 薑絲 0.1Kg		98.5	2.7	豆魚肉蛋類
餐數	31					20.6	2.6	蔬菜類	
						32.9	2.5	油脂類	
						711		水果類	
								奶類	
								熱量(大卡)	
9月12日 星期四	糙米飯	魚香茄子	冬瓜甕	炒大白菜	竹筍豆皮湯		醣類(g)	5.5	
		茄子 3Kg 素肉燥-180g/包 1包 九層塔 0.1Kg	冬瓜-去皮去籽 1.5Kg 生香菇 0.6Kg 鵝蛋 0.6Kg 玉米粒 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	大白菜 3Kg 木耳 0.1Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	竹筍去皮 1.5Kg 豆皮角 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		96	2.8	豆魚肉蛋類
餐數	31					20.9	2.7	蔬菜類	
						33.3	2.5	油脂類	
						705.3		水果類	
								奶類	
								熱量(大卡)	
9月							醣類(g)		
日							0		豆魚肉蛋類
							脂肪(g)		蔬菜類
							0		油脂類
							蛋白質(g)		水果類
							0		奶類
							0		熱量(大卡)

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：