

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第8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				
10月19日 星期一	白米飯	咕咾油腐		日式蒸蛋		炒青江菜		蘿蔔湯		99 20 31.5 702	5.8 2.5 2.4 2.5 0 0	
		油腐丁(加)	1.5Kg	雞蛋	2.5Kg	青江菜	3Kg	白蘿蔔	1Kg			豆魚肉蛋類
		杏鮑菇	1Kg	三色丁	1Kg			豆皮角	0.5Kg			蔬菜類
		蕃茄醬-700g	1罐	素油蔥酥(100g)	1包	素肉燥-180g/包	2包	薑絲	0.1Kg			油脂類
		紅甜椒	0.5Kg	素魚板絲	0.3Kg	老薑片	0.6Kg					水果類
		黃甜椒	0.5Kg			豆皮(1.8K/袋)	0.3Kg					奶類
餐數	30	香菜	0.1Kg			薑絲	0.3Kg					
						小米	0.1Kg					
						紫米	0.1Kg					
10月20日 星期二	小米飯	麻油猴頭菇		塔香海茸		炒小白菜		南瓜濃湯		105 20.3 33 734.7	6.2 2.6 2.4 2.5 0 0	
		猴頭菇調理包	3包	海茸切段	2Kg	小白菜	3Kg	南瓜-去籽	1Kg			豆魚肉蛋類
		高麗菜	2Kg	素肉燥-180g/包	1包	枸杞-兩	1兩	素玉米濃湯粉(小)	1包			蔬菜類
		素米血-450g/包	1包	金針菇	0.5Kg			玉米粒(Q)	0.5Kg			油脂類
		玉米穗小塊	0.6Kg	九層塔	0.1Kg			白精靈菇	0.5Kg			水果類
		老薑片	0.1Kg	紅蘿蔔	0.1Kg			雞蛋	0.5Kg			奶類
餐數	30	薑絲	0.1Kg									
10月21日 星期三	瘦肉粥	筍香鹹粥				芝麻包				111 20 33.1 756.4	6.6 2.5 2.4 2.5 0 0	
		脆筍丁	2Kg	芹菜	0.2Kg	芝麻包-65g		40個				豆魚肉蛋類
		芋頭大丁冷凍	1.5Kg									蔬菜類
		高麗菜	1.5Kg									油脂類
		素油蔥酥(100g)	1包									水果類
		三色丁	0.5Kg									奶類
餐數	30	秀珍菇	0.5Kg									
		豆筍	0.5Kg									
		鴻喜菇	0.5Kg									
10月22日 星期四	紫米飯	酥炸薯餅		白菜滷		炒油菜		玉米素肉湯		102 22.5 31.9 738.1	6 2.5 2.4 3 0 0	
		大薯餅	40片	大白菜去心	2.5Kg	油菜	3Kg	大順素羊肉-600g/包	1包			豆魚肉蛋類
				生香菇	0.5Kg			玉米穗小塊	1Kg			蔬菜類
				雞蛋	0.5Kg			薑絲	0.1Kg			油脂類
				木耳	0.2Kg							水果類
				豆皮(1.8K/袋)	0.2Kg							奶類
餐數	30	紅蘿蔔	0.2Kg									
		乾素肉絲	0.1Kg									
10月23日 星期五	白米飯	麵筋滷杏鮑菇		紅燒百頁		炒地瓜葉		冬菜冬粉湯		105 20 32.3 729.2	6.2 2.5 2.4 2.5 0 0	
		杏鮑菇	1.5Kg	百頁豆腐(12丁)	2Kg	地瓜葉處理好	3.5Kg	素油蔥酥(100g)	1包			豆魚肉蛋類
		麵筋泡-3K/袋(加)	1Kg	素紅魷魚-600g/包	1包	素油蔥酥(100g)	1包	豆芽菜	0.6Kg			蔬菜類
		水煮花生	0.5Kg	生香菇	0.6Kg			素小貢丸(Kg)	0.6Kg			油脂類
				青豆仁	0.5Kg			冬粉-小捆	0.5Kg			水果類
				九層塔	0.1Kg			冬菜-公斤	0.1Kg			奶類
餐數	30					芹菜	0.1Kg					
						薑絲	0.1Kg					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：