

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第9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26日 星期一	白米飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇 1Kg	雞蛋 2.5Kg	油菜 3Kg	味噌(小-140g) 2包	95	豆魚肉蛋類	2.6	
		素肉燥-180g/包 1包	紅蘿蔔 0.6Kg		豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒	脂肪(g)	蔬菜類	2.5	
		素油蔥酥(100g) 1包	青豆仁 0.3Kg		乾海帶芽-兩 1兩	20.3	油脂類	2.5	
		小小豆干丁 0.6Kg		老薑片 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0	
		生香菇 0.6Kg		薑絲 0.3Kg		31.7	奶類	0	
		碎豆輪(加) 0.5Kg		小薏仁 0.1Kg		熱量(大卡)			
餐數 30		碎瓜 0.1Kg		胚芽米 0.1Kg		689.5			
10月27日 星期二	薏仁飯	白醬菇菇	螞蟻上樹	炒豆芽菜	翡翠湯		醣類(g)	主食類	6
		南瓜-去籽 1.5Kg	高麗菜 1.5Kg	豆芽菜 3Kg	素蝦仁0.6 1包	101.5	豆魚肉蛋類	2.4	
		乳馬林-170g/罐 1罐	素肉燥-180g/包 1包	木耳 0.1Kg	翡翠 1盒	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		白精靈菇 0.6Kg	冬粉-小捆 0.5Kg	芹菜 0.1Kg	金針菇 0.6Kg	19.7	油脂類	2.5	
		紅甜椒 0.6Kg	木耳 0.3Kg	紅蘿蔔 0.1Kg	雞蛋 0.6Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		鴻喜菇 0.6Kg	紅蘿蔔 0.3Kg			31.1	奶類	0	
		玉米粒(Q) 0.5Kg	芹菜 0.1Kg			熱量(大卡)			
餐數 30		奶粉 0.2Kg				707.7			
10月28日 星期三	白油麵	義大利麵醬	日式關東煮	炒青花椰菜			醣類(g)	主食類	6.5
		白油麵 5Kg	白蘿蔔 1.2Kg	青花菜(產銷) 3Kg		109	豆魚肉蛋類	2.6	
		蕃茄去蒂頭 2Kg	素米血-450g/包 1包			脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		三色丁 1Kg	玉米穗小塊 0.6Kg			20.3	油脂類	2.5	
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐	海帶結 0.5Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		蕃茄醬-700g 1罐	素小貢丸(Kg) 0.5Kg			33.5	奶類	0	
		小小香菇 0.6Kg	素黑輪條 0.5Kg			熱量(大卡)			
餐數 30		黃甜椒 0.6Kg				752.7			
10月29日 星期四	胚芽飯	泰式豆腐	壽喜燒	炒青江菜	酸菜冬粉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		四角油豆腐大-個(非基改) 40個	高麗菜 1.5Kg	青江菜 3Kg	素油蔥酥(100g) 1包	94	豆魚肉蛋類	2.4	
		泰式酸辣醬 1瓶	味霖-500ml/罐 1罐		濕素肉絲 0.5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		紅甜椒 0.4Kg	百頁片 0.6Kg		冬粉-小捆 0.3Kg	19.7	油脂類	2.5	
		黃甜椒 0.4Kg	金針菇 0.6Kg		豆筍 0.3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
			素魚板絲 0.3Kg		酸菜絲(醃) 0.3Kg	30.1	奶類	0	
			豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg		薑絲 0.1Kg	熱量(大卡)			
餐數 30		紅蘿蔔 0.1Kg				673.7			
10月30日 星期五	白米飯	黑胡椒豆包	彩頭素肉羹	炒空心菜	愛玉山粉圓		醣類(g)	主食類	6.5
		炸豆包(非基改)-個 40個	白蘿蔔 1.5Kg	空心菜 3Kg	冬瓜糖塊 1個	109.5	豆魚肉蛋類	2.6	
		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	素羊肉羹 0.6Kg		愛玉(5K) 1包	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
			玉米粒(Q) 0.5Kg		山粉圓 0.1Kg	20.3	油脂類	2.5	
			木耳 0.2Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
			紅蘿蔔 0.2Kg			33.6	奶類	0	
			芹菜 0.1Kg			熱量(大卡)			
餐數 30						755.1			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：