

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第10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	
11月2日 星期一	白米飯	三杯素腰花		白菜滷	炒油菜	鮮筍鴻喜湯	102 20 31.9 715.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.5 2.4 2.5 0 0
		素腰花-600g/包 3包	大白菜 2.5Kg	油菜 3Kg	竹筍去皮 1Kg				
		小黃瓜 1Kg	雞蛋 0.7Kg		鴻喜菇 0.5Kg				
		枸杞-兩 1兩	金針菇 0.6Kg		薑絲 0.1Kg				
		紅甜椒 0.5Kg	木耳 0.1Kg	老薑片 0.6Kg					
		九層塔 0.1Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	薑絲 0.3Kg					
老薑片 0.1Kg	紅蘿蔔 0.1Kg	五穀米 0.1Kg							
餐數	30								
11月3日 星期二	五穀飯	麻油素雞		鹹蛋豆腐煲	炒小白菜	海芽菇湯	98.5 20.3 32.1 705.1	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.6 2.3 2.5 0 0
		濕素雞丁 2Kg	鹹蛋 4個	小白菜 3Kg	乾海帶芽-兩 1兩				
		杏鮑菇 1Kg	三色丁 1Kg	紅蘿蔔 0.1Kg	秀珍菇 0.5Kg				
		素米血-450g/包 1包	板豆腐尺四(半) 1板		鴻喜菇 0.5Kg				
		老薑片 0.1Kg	素肉燥-180g/包 1包		薑絲 0.1Kg				
餐數	30								
11月4日 星期三	白米飯	鮮蔬燴飯		滷油豆腐		冬瓜湯	101.5 19.7 31.1 707.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.4 2.3 2.5 0 0
		高麗菜 2Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 40個		冬瓜 1Kg				
		素蘑菇醬-850g/罐 1罐	滷包-包 1個		薑絲 0.1Kg				
		生香菇 0.6Kg							
		美白菇 0.6Kg							
		鴻喜菇 0.6Kg							
三色丁 0.5Kg									
餐數	30								
11月5日 星期四	蕎麥飯	炸素雞腿		咖哩洋芋	炒空心菜	榨菜素肉絲湯	105 22.5 32.3 751.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.5 2.4 3 0 0
		素雞腿 40支	洋芋 2Kg	空心菜 3Kg	濕素肉絲 0.5Kg				
			純素咖哩塊(125g/盒) 1盒		冬粉-小捆 0.3Kg				
			紅蘿蔔 0.6Kg		榨菜絲-醃 0.3Kg				
			白精靈菇 0.5Kg						
			青豆仁 0.3Kg						
餐數	30								
11月6日 星期五	白米飯	豆薯肉燥		蒲瓜鮮燴	炒青江菜	關東煮湯	102 20 31.9 715.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.5 2.4 2.5 0 0
		豆薯 2Kg	蒲瓜 2Kg	青江菜 3Kg	玉米穗小塊 0.5Kg				
		小小豆干丁-非基改 0.6Kg	秀珍菇 0.5Kg		白蘿蔔 0.5Kg				
		鴿蛋 0.6Kg	金針菇 0.3Kg		生香菇 0.3Kg				
		小小豆輪(加) 0.3Kg	木耳 0.2Kg		海帶結 0.3Kg				
			紅蘿蔔 0.2Kg		素小貢丸(Kg) 0.3Kg				
	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg								
餐數	30								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：