

# A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第11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9日 星期一	白米飯	泡菜年糕	什錦蒸蛋	炒青花椰菜	絲瓜針菇湯		醣類(g)	主食類	6
		韓式年糕(0.5k) 2包	雞蛋 2.5Kg	冷凍青花菜 4Kg	絲瓜 1.5Kg	102	豆魚肉蛋類	2.5	
		大白菜 1.5Kg	枸杞-兩 1兩	枸杞-兩 1兩	金針菇 0.6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		素韓式泡菜 1罐	素油蔥酥(100g) 1包	素肉燥-180g/包 1包	薑絲 0.1Kg	20	油脂類	2.5	
		秀珍菇 0.5Kg	三色丁 0.5Kg	老薑片 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0	
		木耳 0.2Kg	生香菇 0.5Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg		31.9	奶類	0	
餐數	30		鴻喜菇 0.5Kg	豆皮角 0.3Kg		熱量(大卡)		715.6	
			素魚板絲 0.3Kg	薑絲 0.3Kg					
				小米0.1Kg 糙米0.1Kg					
11月10日 星期二	糙米飯	香滷油腐	玉米素肉末	炒高麗菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	6.2
		四角油豆腐大-個(非基改) 40個	玉米粒(Q) 1Kg	高麗菜 3Kg	味噌(小-140g) 2包	104.5	豆魚肉蛋類	2.6	
		滷包-包 1個	小黃瓜 0.5Kg	紅蘿蔔 0.1Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		老薑片 0.1Kg	百頁豆腐-小丁 0.5Kg		乾海帶芽-兩 1兩	20.3	油脂類	2.5	
			洋芋 0.5Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
			毛豆仁 0.3Kg			32.9	奶類	0	
餐數	30		紅蘿蔔 0.1Kg			熱量(大卡)		732.3	
			乾素肉末 0.1Kg						
11月11日 星期三	烏龍麵	香炒烏龍麵	日式關東煮				醣類(g)	主食類	6
		烏龍麵 5Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	白蘿蔔 1.2Kg			101.5	豆魚肉蛋類	2.4	
		豆芽菜 1.5Kg	素米血-450g/包 1包			脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		濕素肉絲 0.6Kg	玉米穗小塊 0.6Kg			21.2	油脂類	2.8	
		生香菇 0.5Kg	海帶結 0.5Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		鴻喜菇 0.5Kg	素小貢丸(Kg) 0.5Kg			31.1	奶類	0	
餐數	30		素黑輪條 0.5Kg			熱量(大卡)		721.2	
			素鱈肉絲 0.3Kg						
			紅蘿蔔 0.1Kg						
11月12日 星期四	小米飯	海鮮什錦	冬瓜甕	炒小白菜	芋頭養生湯		醣類(g)	主食類	6.5
		豆干片(非基改) 0.6Kg 黃甜椒 0.3Kg	冬瓜 2Kg	小白菜 3Kg	十全樂膳包 1包	109.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		素花枝 0.6Kg	生香菇 0.6Kg		芋頭大丁冷凍 1Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		素魷魚 0.6Kg	鵝蛋 0.6Kg		秀珍菇 0.5Kg	20	油脂類	2.5	
		西洋芹菜 0.5Kg	老薑片 0.1Kg		豆筍 0.3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		白精靈菇 0.3Kg	紅蘿蔔 0.1Kg		薑絲 0.1Kg	32.9	奶類	0	
餐數	30					熱量(大卡)		749.6	
11月13日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉素肉	小黃瓜炒甜不辣	炒地瓜葉	紅豆西米露		醣類(g)	主食類	6.6
		溼素肉塊 1.5Kg	小黃瓜 1Kg	地瓜葉處理好 3.5Kg	二砂(20包/箱) 1包	116.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		洋芋 1Kg	素甜不辣(優鮮一族) 0.6Kg	素油蔥酥(100g) 1包	都梁椰漿(400ml) 1罐	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		小小豆輪(加) 0.3Kg	玉米筍 0.5Kg		紅豆 0.7Kg	22	油脂類	2.5	
		紅蘿蔔 0.3Kg	白精靈菇 0.5Kg		紫米 0.2Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
			木耳 0.3Kg		西谷米 0.1Kg	37	奶類	0.5	
餐數	30		西洋芹菜 0.3Kg			熱量(大卡)		812	
			紅蘿蔔 0.1Kg						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：