

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第12週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果		
11月16日	校慶補假							
星期一								
餐數								
11月17日	燕麥飯	滷菜捲	黃瓜炒什錦	炒小白菜	結頭羊肉湯		醣類(g)	主食類
星期二		炸素菜卷 40個	大黃瓜 2Kg	小白菜 3Kg	結頭菜 1.2Kg		97.5	豆魚肉蛋類
餐數		滷包-包 1個	素腰花-600g/包 1包	枸杞-兩 1兩	大順素羊肉-600g/包 1包		脂肪(g)	蔬菜類
30			黃甜椒 0.5Kg	素肉燥-180g/包 1包	芹菜 0.1Kg		20	油脂類
			木耳 0.3Kg	老薑片 0.5Kg			蛋白質(g)	水果類
			素魚板絲 0.3Kg	薑絲 0.3Kg			31.3	奶類
			豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg	香菜 0.1Kg			熱量(大卡)	
			紅蘿蔔去皮 0.2Kg	燕麥 0.1Kg			695.2	
				蕎麥 0.1Kg				
11月18日	白米飯	什錦肉羹	滷海帶		金絲卷		醣類(g)	主食類
星期三		大白菜 2Kg 乾素肉絲 0.1Kg	海帶片-片(有牙籤) 40片		迷你金絲卷-40g 40個		107.5	豆魚肉蛋類
餐數		豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒	滷包-包 1個				脂肪(g)	蔬菜類
30		素火腿-500g/條 1條					20	油脂類
		素肉羹 0.6Kg					蛋白質(g)	水果類
		金針菇 0.5Kg					32.6	奶類
		雞蛋 0.5Kg					熱量(大卡)	
		木耳 0.2Kg					740.4	
		紅蘿蔔去皮 0.2Kg						
11月19日	蕎麥飯	糖醋油腐	玉米炒蛋	炒高麗菜	冬瓜豆筍湯		醣類(g)	主食類
星期四		四角油豆腐大-個(非基改) 40個	雞蛋 2.5Kg	高麗菜 3Kg	冬瓜 1.2Kg		99	豆魚肉蛋類
餐數		蕃茄醬-700g 1罐	玉米粒(Q) 1Kg	木耳 0.1Kg	豆筍 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類
30		紅甜椒 0.3Kg	素火腿丁 0.5Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		20	油脂類
		黃甜椒 0.3Kg					蛋白質(g)	水果類
		香菜 0.1Kg					31.5	奶類
							熱量(大卡)	
							702	
11月20日	白米飯	家常燉豆腸	三杯杏鮑菇	炒青江菜	山藥養生湯		醣類(g)	主食類
星期五		(生)豆腸不切*非基改 2Kg	杏鮑菇 1Kg	青江菜 3Kg	山藥 1.2Kg		105	豆魚肉蛋類
餐數		油腐丁(加) 0.5Kg	素米血-450g/包 1包		十全藥膳包 1包		脂肪(g)	蔬菜類
30		海帶結 0.5Kg	百頁豆腐-24丁 0.6Kg		玉米穗小塊 0.6Kg		20	油脂類
			麵腸切片 0.6Kg		薑絲 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類
			紅甜椒 0.3Kg				32.3	奶類
			黃甜椒 0.3Kg				熱量(大卡)	
			九層塔 0.1Kg				729.2	
			老薑片 0.1Kg					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：