A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第14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		
11月30日星期一 餐數 30	白米飯	糖醋豆包 生豆包(1/4)非基改 2.5Kg 蕃茄醬-700g 1罐 紅甜椒 0.5Kg 黃甜椒 0.5Kg 三色丁 0.3Kg	螞蟻上樹 高麗菜去心 1.5Kg 冬粉-小捆 1Kg 素肉燥-180g/包 1包 素豆瓣醬600g 1罐 木耳 0.2Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 3Kg 老薑片 0.6Kg 薑絲 0.3Kg 香菜 0.1Kg 五穀米 0.1Kg 紫米 0.1Kg	海芽豆腐湯 味噌(小-140g) 2包 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾海帶芽-兩 1兩		醣類(g) 104.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 726.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.5 2.3 2.5 0 0
12月1日星期二 餐數 30	五穀飯	麻油猴頭菇 猴頭菇調理包 3包 高麗菜 2Kg 素米血-450g/包 1包 玉米穗小塊 0.6Kg 老薑片 0.1Kg	什錦蒸蛋 雞蛋 2.5Kg 枸杞-兩 1兩 素油蔥酥(100g) 1包 三色丁 0.5Kg 生香菇 0.5Kg 鴻喜菇 0.5Kg 素魚板絲 0.3Kg	炒大陸妹 大陸妹 3Kg	冬瓜湯 冬瓜 1.2Kg 豆皮角 0.3Kg		醣類(g) 102 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 715.6	主食類 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
12月2日星期三 餐數 30	炒飯	夏威夷炒飯 鳳梨罐頭-小 2罐 高麗菜 1.2Kg 三色丁 1Kg 素肉燥-180g/包 1包 腰果-兩 1兩 雞蛋 1Kg 生香菇 0.5Kg 碎豆輪(加) 0.3Kg	黑糖短板條 黑糖紅豆短版 40個		結頭貢丸湯 結頭菜 1.5Kg 素香菇貢丸 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		醣類(g) 104.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 740.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.5 2.3 2.8 0 0
12月3日星期四 餐數 30	紫米飯	紅燒菜捲 炸素菜卷 40個 熟白芝麻-兩 1兩	黃瓜彩燴 大黃瓜 1.8Kg 素花枝 0.6Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg 素魚板絲 0.2Kg 濕素肉絲 0.2Kg 木耳 0.1Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg	炒油菜 油菜 3Kg	芋頭養生湯 十全藥膳包 1包 芋頭大丁冷凍 1Kg 秀珍菇 0.5Kg 豆筍 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		醣類(g) 102 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 715.6	主食類 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
12月4日星期五 餐數 30	白米飯	泡菜年糕 韓式年糕(0.5k) 2包 大白菜 1.5Kg 素韓式泡菜 1罐 秀珍菇 0.5Kg 木耳 0.2Kg	絲瓜麵線 絲瓜 3Kg 枸杞-兩 1兩 金針菇 0.6Kg 白麵線 0.5Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg	炒菠菜 菠菜 3.5Kg	玉米濃湯 洋芋 1Kg 素玉米濃湯粉(小) 1包 雞蛋 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 素火腿丁 0.5Kg		醣類(g) 105 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 734.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.6 2.4 2.5 0 0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計： 午餐秘書： 校長：