

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第15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		
12月7日 星期一	白米飯	家常燉豆腸	甜椒炒蛋	炒油菜	結頭菜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		(生)豆腸不切*非基改 2Kg	雞蛋 2.5Kg	油菜 3.5Kg	大順素羊肉-600g/包 1包		94.5	豆魚肉蛋類	2.6
7日 星期一		杏鮑菇 0.5Kg	紅甜椒 0.4Kg		結頭菜 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		海帶結 0.5Kg	黃甜椒 0.4Kg		玉米穗小塊 0.8Kg	20.3	油脂類	2.5	
星期一		油腐丁(加) 0.3Kg	青椒 0.2Kg	老薑片 0.6Kg			蛋白質(g)	水果類	0
				薑絲 0.3Kg		31.6	奶類	0	
餐數				糙米 0.1Kg			熱量(大卡)		
30				蕎麥 0.1Kg			687.1		
12月8日 星期二	糙米飯	香滷素雞腿	紅燒豆腐	炒小白菜	金茸三絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞腿 40支	板豆腐尺四(半) 1板	小白菜 3.5Kg	金針菇 0.6Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
8日 星期二		滷包-包 1個	素肉燥-180g/包 1包	枸杞-兩 1兩	鴻喜菇 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
			毛豆仁 0.5Kg		木耳 0.2Kg	20	油脂類	2.5	
星期二			木耳 0.3Kg		紅蘿蔔去皮 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			水煮花生 0.3Kg		薑絲 0.1Kg	30.9	奶類	0	
餐數			紅蘿蔔去皮 0.2Kg				熱量(大卡)		
30							681.6		
12月9日 星期三	黃油麵	什錦炒麵	鹹酥雙寶		玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.3
		黃油麵 5Kg 芹菜 0.3Kg	地瓜薯條 2Kg		玉米粒(Q) 1Kg		107	豆魚肉蛋類	2.6
9日 星期三		高麗菜 3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	素米血-450g/包 2包		乾海帶芽-兩 1兩		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		豆芽菜 2Kg	百頁豆腐-小丁 1Kg		雞蛋 0.6Kg	22.8	油脂類	3	
星期三		素肉燥-180g/包 1包	九層塔 0.1Kg		素火腿丁 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		木耳 0.5Kg				33.3	奶類	0	
餐數		素皮絲 0.5Kg					熱量(大卡)		
30		素沙茶(737/罐) 0.5罐					766.4		
		鴻喜菇 0.5Kg							
12月10日 星期四	蕎麥飯	海鮮什錦	冬瓜甕	炒高麗菜	酸菜冬粉湯		醣類(g)	主食類	5.8
		豆干片(非基改) 0.6Kg 黃甜椒 0.3Kg	冬瓜 2Kg	高麗菜 3.5Kg	濕素肉絲 0.5Kg		99.5	豆魚肉蛋類	2.6
10日 星期四		素花枝 0.6Kg	鴿蛋 0.6Kg	木耳 0.1Kg	冬粉-小捆 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		素魷魚 0.6Kg	生香菇 0.3Kg	紅蘿蔔去皮 0.1Kg	豆筍 0.3Kg	20.3	油脂類	2.5	
星期四		西洋芹菜 0.5Kg	紅蘿蔔去皮 0.2Kg		酸菜絲(醃) 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		白精靈菇 0.3Kg	老薑片 0.1Kg		薑絲 0.1Kg	32.3	奶類	0	
餐數		青椒 0.3Kg			素油蔥酥(100g) 0包		熱量(大卡)		
30		紅甜椒 0.3Kg					709.9		
		素魚板絲 0.3Kg							
12月11日 星期五	白米飯	胡椒油腐	白菜滷	炒青江菜	紅豆湯圓		醣類(g)	主食類	6.5
		四角油豆腐大-個(非基改) 40個	大白菜 2.5Kg	青江菜 3.5Kg	貴冠紅白小湯圓-1斤/包 2包		109.5	豆魚肉蛋類	2.6
11日 星期五		三色丁 1Kg	金針菇 0.6Kg		二砂(1kg) 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	雞蛋 0.6Kg		紅豆 0.8Kg	20.3	油脂類	2.5	
星期五			木耳 0.1Kg		綠豆 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg			33.6	奶類	0	
餐數		紅蘿蔔去皮 0.1Kg					熱量(大卡)		
30							755.1		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：