

# A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第16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			
12月14日 星期一	白米飯	素東坡扣肉		日式蒸蛋		炒大陸妹		玉米豆皮湯		98.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 705.1	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		濕素東坡肉丁	2Kg	雞蛋	2Kg	大陸妹	3.5Kg	玉米穗小塊	1.5Kg		
		冬瓜	1Kg	三色丁	1Kg			豆皮(1.8K/袋)	0.1Kg		
		油腐丁(加)	0.5Kg	素油蔥酥(100g)	0包			芹菜	0.1Kg		
		筍乾	0.3Kg			老薑片	0.6Kg				
		紅蘿蔔去皮	0.2Kg			薑絲	0.3Kg				
餐數	30	福菜	0.1Kg			十穀米	0.1Kg				
						小麥	0.1Kg				
12月15日 星期二	小麥飯	蜜汁麵腸		泡菜豆腐鍋		炒青江菜		山藥羊肉湯		102 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 715.6	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		麵腸切片	2Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒)	2盒	青江菜	3.5Kg	山藥	1.2Kg		
		素蜜汁烤肉醬-小	1瓶	大白菜	1.5Kg			十全藥膳包	1包		
		熟白芝麻-兩	1兩	素韓式泡菜	1罐			大順素羊肉-600g/包	1包		
		杏鮑菇	0.8Kg	豆皮(1.8K/袋)	0.1Kg						
		紅甜椒	0.5Kg	紅蘿蔔	0.1Kg						
餐數	30	黃甜椒	0.5Kg								
12月16日 星期三	白米飯	芋頭瘦肉粥		校園滷味		奶黃包				108.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 744.8	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		高麗菜	2Kg	素米血-450g/包	2包	奶黃包(65g)	40個				
		芋頭大丁冷凍	1.5Kg	白蘿蔔	1.5Kg						
		素肉燥-180g/包	1包	滷包-包	1個						
		三色丁	0.5Kg	蒟蒻小捲-600g/包	1包						
		秀珍菇	0.5Kg	小干切四丁-滷味用	0.5Kg						
餐數	30	素魚板絲	0.5Kg	海帶結	0.5Kg						
		芹菜	0.3Kg	豆皮角	0.3Kg						
		素皮絲	0.3Kg								
12月17日 星期四	十穀飯	素牛蒡排		咖哩洋芋		炒小白菜		酸辣湯		105 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 751.7	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 3 水果類 0 奶類 0
		素牛蒡排-片	40片	洋芋	2Kg	小白菜	3.5Kg	豆腐細(300g封膜)(盒)	2盒		
				純素咖哩塊(125g/盒)	1盒			木耳	0.5Kg		
				百頁豆腐-24丁	0.6Kg			金針菇	0.5Kg		
				紅蘿蔔去皮	0.6Kg			雞蛋	0.5Kg		
				玉米粒(Q)	0.5Kg			紅蘿蔔去皮	0.3Kg		
餐數	30	青豆仁	0.3Kg			脆筍絲(醃)	0.3Kg				
12月18日 星期五	白米飯	打拋雙蔬		彩頭羹		炒菠菜		翡翠湯		101.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 718.7	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		小小豆干丁-非基改	2Kg	白蘿蔔	1.5Kg	菠菜	4Kg	翡翠	2盒		
		杏鮑菇	1Kg	素肉羹	1.2Kg			金針菇	0.6Kg		
		素肉燥-180g/包	1包	玉米粒(Q)	0.5Kg			雞蛋	0.6Kg		
		蕃茄去蒂頭	1Kg	毛豆仁	0.3Kg						
		九層塔	0.1Kg	紅蘿蔔去皮	0.2Kg						
餐數	30	芹菜	0.1Kg								

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：