

# A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第17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21日 星期一	白米飯	沙茶素腰花	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	紅豆湯圓		醣類(g)	主食類	6.6
		猴頭菇調理包 2包	雞蛋 2.5Kg	小白菜 3.5Kg	貴冠紅白小湯圓-1斤/包 2包		111	豆魚肉蛋類	2.6
		素沙茶(120g) 1罐	紅蘿蔔去皮 0.6Kg	枸杞-兩 1兩	二砂(1kg) 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		素腰花-600g/包 1包	青豆仁 0.3Kg		紅豆 0.8Kg		20.3	油脂類	2.5
		高麗菜 1Kg		老薑片 0.6Kg	紫米 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		紅甜椒 0.3Kg	薑絲 0.3Kg			33.8	奶類	0	
		黃甜椒 0.3Kg	小米 0.1Kg			熱量(大卡)		761.9	
	餐數			胚芽米 0.1Kg					
	30								
12月22日 星期二	小米飯	香酥素雞排	壽喜燒	炒大陸妹	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.6
		素雞排 40個	高麗菜 1.5Kg	大陸妹 3.5Kg	味噌(小-140g) 2包		96.5	豆魚肉蛋類	2.6
			味霖-500ml/罐 1罐		豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
			百頁片 0.6Kg		乾海帶芽-兩 1兩		22.8	油脂類	3
			金針菇 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		素魚板絲 0.3Kg				31.9	奶類	0	
		豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg				熱量(大卡)		718.8	
	餐數			紅蘿蔔去皮 0.1Kg					
	30								
12月23日 星期三	白油麵	黑胡椒鐵板麵			玉米濃湯		醣類(g)	主食類	6
		白油麵 4.5Kg 素火腿 0.3Kg			洋芋 1.2Kg		101	豆魚肉蛋類	2.5
		高麗菜 2.5Kg 鴻喜菇 0.3Kg			玉米粒(Q) 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		百頁豆腐(不切) 2Kg			素玉米濃湯粉(小) 1包		20	油脂類	2.5
		素肉燥-180g/包 1包			雞蛋 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		素黑胡椒醬-850g/罐 1罐		紅蘿蔔去皮 0.3Kg		31.7	奶類	0	
		三色丁 1Kg				熱量(大卡)		710.8	
	餐數								
	30								
12月24日 星期四	胚芽飯	蒲燒素鰻	滷白菜	炒青江菜	冬瓜素羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素鰻魚 40片	大白菜 2.5Kg	青江菜 3.5Kg	冬瓜 1.2Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
		熟白芝麻-兩 1兩	乾香菇絲-兩 1兩		大順素羊肉-600g/包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
			金針菇 0.5Kg				20	油脂類	2.5
			鴿蛋 0.5Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg				30.9	奶類	0	
		木耳 0.1Kg				熱量(大卡)		681.6	
	餐數			紅蘿蔔去皮 0.1Kg					
	30								
12月25日 星期五	白米飯	黑胡椒豆包	吉利素肉羹	炒菠菜	蕃茄蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.8
		炸豆包(非基改)-個 40個	結頭菜 1.5Kg	菠菜 4Kg	牛蕃茄 1Kg		99	豆魚肉蛋類	2.6
		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	素牛蒡羹 1.2Kg		雞蛋 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
			濕素肉絲-兩 1兩				20.3	油脂類	2.5
			玉米粒(Q) 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		紅蘿蔔去皮 0.2Kg				32.2	奶類	0	
		木耳 0.1Kg				熱量(大卡)		707.5	
	餐數			芹菜 0.1Kg					
	30								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：