

# A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第18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 28 日 星期 一	白 米 飯	<b>蘿蔔燒雞</b>	<b>紅燒百頁</b>	<b>炒大陸妹</b>	<b>芋頭養生湯</b>		醣類： 27.7 g 脂肪： 37.8 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 550大卡
		白蘿蔔 1.5Kg 濕素雞丁 1.5Kg 小小豆輪(加) 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg	百頁豆腐(12丁) 1.5Kg 素肉燥-180g/包 1包 金針菇 0.5Kg 紅甜椒 0.5Kg 黃甜椒 0.5Kg	大陸妹 3.5Kg 老薑片 0.5Kg 薑絲 0.2Kg 五穀米 0.1Kg 紫米 0.1Kg	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		
12 月 29 日 星期 二	五 穀 飯	<b>泡菜年糕</b>	<b>玉米蒸蛋</b>	<b>炒地瓜葉</b>	<b>海芽豆腐湯</b>		醣類： 57.3 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 415大卡
		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	雞蛋 2Kg 玉米粒(Q) 1Kg 素油蔥酥(100g) 1包 素魚板絲 0.3Kg	地瓜葉處理好 3.5Kg	味噌(小-140g) 2包 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾海帶芽-兩 1兩		
12 月 30 日 星期 三	白 米 飯	<b>麻油菇炊飯</b>	<b>滷油豆腐</b>		<b>結頭貢丸湯</b>		醣類： 42.7 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 22.4 g 熱量： 349大卡
		猴頭菇調理包 3包 高麗菜去心 2.5Kg 生香菇 1Kg 枸杞-兩 1兩 鴻喜菇 1Kg 老薑片 0.1Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 40個 滷包-包 1個		結頭菜 1.5Kg 素香菇貢丸 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		
12 月 31 日 星期 四	紫 米 飯	<b>香酥魚排</b>	<b>咖哩洋芋</b>	<b>炒小白菜</b>	<b>筍絲肉羹湯</b>		醣類： 47.4 g 脂肪： 33.6 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 593大卡
		素魚排 40片	洋芋 2Kg 純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 百頁豆腐-24丁 0.6Kg 紅蘿蔔去皮 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 青豆仁 0.3Kg	小白菜 3.5Kg	大白菜 1.5Kg 素肉羹 1.2Kg 雞蛋 0.6Kg 脆筍絲(醃) 0.3Kg 木耳 0.2Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg		
月							
日							

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：