

# A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第4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	
9月16日 星期一	白米飯	冬瓜滷豆輪	蕃茄炒蛋	炒青花椰菜	黃金豆皮湯		醣類(g)	主食類	5.6
		冬瓜 2Kg	雞蛋 1.8Kg	青花菜冷凍(CAS) 3.5Kg	玉米穗小塊 1.5Kg	97	豆魚肉蛋類	2.8	
餐數 31		海帶結 0.5Kg	蕃茄去蒂頭 1.2Kg	老薑片 0.8Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		碎豆輪(加) 0.5Kg	蕃茄醬-(300g/罐) 1罐		芹菜 0.1Kg		20.9	油脂類	2.5
		紅蘿蔔去皮 0.3Kg					蛋白質(g)	水果類	
		老薑片 0.1Kg					33.4	奶類	
				小薏仁 0.1Kg			熱量(大卡)		
				蕎麥 0.1Kg			709.7		
9月17日 星期二	蕎麥飯	冰心地瓜	咖哩百頁	炒小白菜	金針海芽湯		醣類(g)	主食類	5.7
		冰心地瓜 72條	百頁豆腐(不切) 2Kg	小白菜 3Kg	乾海帶芽-兩 1兩	98.5	豆魚肉蛋類	2.8	
餐數 31			素肉燥-180g/包 1包		金針菇 0.8Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
			純素咖哩塊(125g/盒) 1盒		木耳 0.1Kg		21.4	油脂類	2.6
			毛豆仁 0.3Kg		紅蘿蔔去皮 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	
			洋芋去皮泡水 0.3Kg		薑絲 0.1Kg		33.6	奶類	
			紅蘿蔔去皮 0.3Kg				熱量(大卡)		
							721		
9月18日 星期三	瘦肉粥	芋頭瘦肉粥	校園滷味	奶黃包			醣類(g)	主食類	5.7
		芋頭大丁冷凍 1Kg	白蘿蔔去皮 1.5Kg	奶黃包(65g) 36個		99	豆魚肉蛋類	2.6	
餐數 31		素肉燥-180g/包 1包	滷包-包 1個				脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		高麗菜 1Kg	小干切四丁-滷味用 0.8Kg				20.8	油脂類	2.6
		三色丁 0.5Kg	海帶結 0.8Kg				蛋白質(g)	水果類	
		秀珍菇 0.5Kg	豆皮角 0.1Kg				32.3	奶類	
		芹菜 0.3Kg					熱量(大卡)		
		素皮絲 0.3Kg					712.4		
		素魚板絲 0.3Kg							
9月19日 星期四	薏仁飯	素牛蒡排	蒲瓜鮮燴	炒大白菜	青木瓜藥膳湯		醣類(g)	主食類	5.6
		素牛蒡排-片 36片	蒲瓜-去皮 2Kg	大白菜 3Kg	青木瓜-去皮去籽 1.5Kg	97	豆魚肉蛋類	2.8	
餐數 31			素肉燥-180g/包 1包	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	當歸藥膳包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
			玉米筍 0.5Kg		薑絲 0.1Kg		22.4	油脂類	2.8
			秀珍菇 0.5Kg				蛋白質(g)	水果類	
			紅蘿蔔去皮 0.2Kg				33.4	奶類	
							熱量(大卡)		
							723.2		
9月20日 星期五	白米飯	打拋豬肉	彩頭羹	炒大陸妹	綠豆地瓜湯		醣類(g)	主食類	5.8
		小小豆干丁-非基改 1.2Kg	白蘿蔔去皮 2Kg	大陸妹 3Kg	二砂(20包/箱) 1包	99.5	豆魚肉蛋類	2.7	
餐數 31		九層塔-兩 1兩	毛豆仁 0.3Kg		冷凍地瓜圓-600g/包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		素肉燥-180g/包 1包	玉米粒 0.3Kg		綠豆 0.5Kg		21.1	油脂類	2.6
		杏鮑菇 0.8Kg	紅蘿蔔去皮 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	
		蕃茄去蒂頭 0.8Kg	素肉羹 0.3Kg				33	奶類	
			芹菜 0.1Kg				熱量(大卡)		
							719.9		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：