

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第19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	
1月4日 星期一	白米飯	芋香素排骨	甜椒炒蛋	炒青江菜	玉米豆皮湯		醣類(g)	主食類	6.2
		溼素排骨 2Kg	雞蛋 2.5Kg	青江菜 3.5Kg	玉米穗小塊 1.5Kg	104.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		芋頭大丁冷凍 1Kg	紅甜椒 0.4Kg		豆皮角 0.5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		素肉燥-180g/包 1包	黃甜椒 0.4Kg			20	油脂類	2.5	
		素油蔥酥(100g) 1包	青椒 0.2Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
碎瓜 0.3Kg		老薑片 0.6Kg		32.2	奶類	0			
餐數	30			薑絲 0.3Kg		726.8			
				糙米 0.1Kg					
				蕎麥 0.1Kg					
1月5日 星期二	糙米飯	三杯麵腸	紅燒豆腐	炒小白菜	結頭素羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.8
		麵腸切片 2Kg	板豆腐尺四(半)-盤 1板	小白菜 3.5Kg	結頭菜 1.5Kg	99	豆魚肉蛋類	2.6	
		杏鮑菇 0.8Kg	素肉燥-180g/包 1包	枸杞-兩 1兩	大順素羊肉-600g/包 1包	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		紅甜椒 0.5Kg	毛豆仁 0.5Kg			20.3	油脂類	2.5	
		黃甜椒 0.5Kg	木耳 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
九層塔 0.1Kg	水煮花生 0.3Kg			32.2	奶類	0			
餐數	30			紅蘿蔔去皮 0.2Kg		707.5			
1月6日 星期三	米粉	南瓜炒米粉	素菜包		玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.5
		南瓜-去籽 2Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg	素菜包(65g) 40個		玉米粒(Q) 1Kg	109	豆魚肉蛋類	2.5	
		米粉 1.8Kg			乾海帶芽-兩 1兩	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		高麗菜 1.5Kg			雞蛋 0.6Kg	20	油脂類	2.5	
		豆芽菜 1Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
素肉燥-180g/包 1包				32.8	奶類	0			
素油蔥酥(100g) 1包				濕素肉絲 0.5Kg		747.2			
餐數	30			冬粉-小捆 0.3Kg					
				豆筍 0.3Kg					
				酸菜絲(醃) 0.3Kg					
				薑絲 0.1Kg					
1月7日 星期四	蕎麥飯	素牛蒡排	冬瓜甕	炒大陸妹	酸菜冬粉湯		醣類(g)	主食類	5.8
		素牛蒡排-片 40片	冬瓜 2Kg	大陸妹 3.5Kg	濕素肉絲 0.5Kg	99	豆魚肉蛋類	2.6	
			鴿蛋 0.6Kg		冬粉-小捆 0.3Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
			生香菇 0.5Kg		豆筍 0.3Kg	22.8	油脂類	3	
			紅蘿蔔去皮 0.2Kg		酸菜絲(醃) 0.3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
	老薑片 0.1Kg		薑絲 0.1Kg	32.2	奶類	0			
餐數	30					730			
1月8日 星期五	白米飯	黑胡椒豆包	白菜滷	炒菠菜	綠豆粉圓湯		醣類(g)	主食類	6.4
		炸豆包-個 40個	大白菜 2.5Kg	菠菜 4Kg	二砂(1kg) 1包	108	豆魚肉蛋類	2.5	
		三色丁 1Kg	金針菇 0.6Kg		綠豆 1Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		素黑胡椒醬-850g/罐 1罐	雞蛋 0.6Kg		小粉圓 0.6Kg	20	油脂類	2.5	
			木耳 0.1Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg			32.7	奶類	0			
	紅蘿蔔去皮 0.1Kg					742.8			
餐數	30								

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：