

A16-素 管嶼素食 109學年度第1學期第20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11日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉素肉	白菜滷	炒青花椰菜	紫菜豆腐湯		102	豆魚肉蛋類	6
		濕素東坡肉丁 2Kg	大白菜 2Kg	冷凍青花菜 4.5Kg	味噌(小-140g) 2包		2.6		
		洋芋 0.6Kg	金針菇 1Kg	枸杞-兩 1兩	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒		2.4		
		杏鮑菇 0.5Kg	雞蛋 1Kg		紫菜(兩) 1兩		2.5		
		小小豆輪(加) 0.3Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg	老薑片 0.6Kg			0		
		紅蘿蔔去皮 0.3Kg	木耳 0.2Kg	薑絲 0.3Kg			0		
餐數	30			五穀米 0.1Kg			721.1		
				紫米 0.1Kg					
1月12日 星期二	紫米飯	三杯素雞	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	肉骨茶湯		98.5	豆魚肉蛋類	5.8
		素雞-非基改 1.5Kg	雞蛋 2.5Kg	高麗菜 4Kg	白蘿蔔 1.5Kg		2.6		
		素米血-450g/包 1包	紅蘿蔔去皮 0.6Kg	生香菇 0.3Kg	肉骨茶包 1包		2.3		
		猴頭菇調理包 1包	玉米粒(Q) 0.3Kg		溼素排骨 0.5Kg		2.5		
		麵腸切片 1Kg			豆筍 0.3Kg		0		
		九層塔 0.1Kg					0		
餐數	30						705.1		
1月13日 星期三	白米飯	沙茶炒飯	傳香滷蛋		芋頭養生湯		102	豆魚肉蛋類	6
		高麗菜 2Kg	滷蛋-個 40個		十全樂膳包 1包		2.5		
		素沙茶(737/罐) 1罐	滷包-包 1個		芋頭大丁冷凍 1Kg		2.4		
		鴻喜菇 1Kg			秀珍菇 0.5Kg		2.5		
		雞蛋 1Kg			豆筍 0.3Kg		0		
		三色丁(CAS) 0.5Kg			薑絲 0.1Kg		0		
餐數	30						715.6		
1月14日 星期四	五穀飯	薑燒豆腐	關東煮	炒青江菜	蕃茄蛋花湯		104.5	豆魚肉蛋類	6.2
		四角油豆腐大-個(非基改) 40個	白蘿蔔 1.2Kg	青江菜 3.5Kg	中華雞蛋豆腐(300g) 1盒		2.6		
		香菜-兩 1兩	玉米穗小塊 1Kg		蕃茄去蒂頭 1Kg		2.3		
		素肉燥-180g/包 1包	素米血-450g/包 1包		雞蛋 0.6Kg		2.5		
		薑絲 0.1Kg	素黑輪片 0.6Kg				0		
			豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg				0		
餐數	30						732.3		
1月15日 星期五	白米飯	香菇素肉燥	小黃瓜炒什錦	炒小白菜	冬瓜湯		94.5	豆魚肉蛋類	5.5
		杏鮑菇 1Kg	小黃瓜 1.5Kg	小白菜 4Kg	冬瓜 1.5Kg		2.5		
		素肉燥-180g/包 1包	素蝦仁0.6 1包	枸杞-兩 1兩	大順素羊肉-600g/包 1包		2.4		
		素油蔥酥(100g) 1包	素甜不辣(優鮮一族) 0.6Kg		豆皮角 0.3Kg		2.5		
		小小豆干丁 0.6Kg	木耳 0.2Kg				0		
		生香菇 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 0.2Kg				0		
餐數	30						681.6		

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：