

# A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第5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 |                   |  |   |   |
|--------------|-----|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------|------|-------------------|--|---|---|
| 9月23日<br>星期一 | 白米飯 | 糖醋百頁              |                  | 豆薯五色             |                   | 炒油菜   |      | 竹筍菇菇湯             |  | 醣類(g) 98.5<br>脂肪(g) 20.9<br>蛋白質(g) 33.6<br>熱量(大卡) 716.5 | 主食類 5.7<br>豆魚肉蛋類 2.8<br>蔬菜類 2.6<br>油脂類 2.5<br>水果類<br>奶類 |
|              |     | 百頁片 2Kg           | 豆薯-去皮 1.5Kg      | 油菜 3Kg           | 竹筍去皮 1.5Kg        |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 青椒-個 2個           | 玉米粒 1.2Kg        | 老薑片 0.8Kg        | 鴻喜菇 0.3Kg         |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 蕃茄醬-(300g/罐) 1罐   | 素肉燥-180g/包 1包    |                  | 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg  |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 紅甜椒 0.5Kg         | 木耳 0.3Kg         |                  | 薑絲 0.1Kg          |       |      |                   |  |   |   |
| 餐數 30        |     |                   |                  | 燕麥 0.1Kg         |                   |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 黃甜椒 0.5Kg         | 毛豆仁 0.3Kg        |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
|              |     |                   | 紅蘿蔔去皮 0.3Kg      |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
| 9月24日<br>星期二 | 燕麥飯 | 馬鈴薯燒芋頭            |                  | 香菇豆腐             |                   | 炒小白菜  |      | 蕃茄蛋花湯             |  | 醣類(g) 98<br>脂肪(g) 20.7<br>蛋白質(g) 34.2<br>熱量(大卡) 715.1   | 主食類 5.7<br>豆魚肉蛋類 2.9<br>蔬菜類 2.5<br>油脂類 2.4<br>水果類<br>奶類 |
|              |     | 洋芋去皮泡水 2Kg        | 板豆腐(3Kg/板(慶)) 1板 | 小白菜 3Kg          | 芹菜-兩 1兩           |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 芋頭大丁冷凍 1.2Kg      | 素肉燥-180g/包 1包    |                  | 蕃茄 1Kg            |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 紅蘿蔔去皮 0.6Kg       | 杏鮑菇 0.8Kg        |                  | 雞蛋 1Kg            |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 小小豆輪(加) 0.1Kg     | 青豆仁 0.2Kg        |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
| 餐數 30        |     |                   |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
| 9月25日<br>星期三 | 鐵板麵 | 黑胡椒鐵板麵            |                  | 傳香滷蛋             |                   | 酸辣湯   |      | 豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 |  | 醣類(g) 97.5<br>脂肪(g) 21.4<br>蛋白質(g) 33.5<br>熱量(大卡) 716.6 | 主食類 5.6<br>豆魚肉蛋類 2.8<br>蔬菜類 2.7<br>油脂類 2.6<br>水果類<br>奶類 |
|              |     | 白油麵 5Kg           | 滷蛋-個 35個         |                  | 木耳 0.3Kg          |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 百頁豆腐(不切) 1.5Kg    | 滷包-包 1個          |                  | 竹筍去皮 0.3Kg        |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 高麗菜 1.2Kg         |                  |                  | 金針菇 0.3Kg         |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 素肉燥-180g/包 1包     |                  |                  | 紅蘿蔔去皮 0.3Kg       |       |      |                   |  |   |   |
| 餐數 30        |     | 素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐  |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 素黑胡椒醬-850g/罐 1罐   |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 三色丁 0.6Kg         |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 白精靈菇 0.6Kg        |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
| 9月26日<br>星期四 | 糙米飯 | 黃金薯餅              |                  | 螞蟻上樹             |                   | 炒白花椰菜 |      | 冬瓜玉米湯             |  | 醣類(g) 95.5<br>脂肪(g) 22.7<br>蛋白質(g) 33.9<br>熱量(大卡) 721.9 | 主食類 5.5<br>豆魚肉蛋類 2.9<br>蔬菜類 2.6<br>油脂類 2.8<br>水果類<br>奶類 |
|              |     | 大薯餅 35片           | 高麗菜 1.5Kg        | 白花菜冷凍(CAS) 3.5Kg | 冬瓜-去皮去籽 1.2Kg     |       |      |                   |  |   |   |
|              |     |                   | 素肉燥-180g/包 1包    | 枸杞-兩 1兩          | 玉米穗小塊 0.6Kg       |       |      |                   |  |   |   |
|              |     |                   | 冬粉-小捆 0.6Kg      |                  | 薑絲 0.1Kg          |       |      |                   |  |   |   |
|              |     |                   | 木耳 0.3Kg         |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
| 餐數 30        |     | 紅蘿蔔去皮 0.3Kg       |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 芹菜 0.1Kg          |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
| 9月27日<br>星期五 | 白米飯 | 麵筋滷香菇             |                  | 日式蒸蛋             |                   | 炒大陸妹  |      | 青菜豆腐湯             |  | 醣類(g) 98.5<br>脂肪(g) 20.6<br>蛋白質(g) 32.9<br>熱量(大卡) 711   | 主食類 5.7<br>豆魚肉蛋類 2.7<br>蔬菜類 2.6<br>油脂類 2.5<br>水果類<br>奶類 |
|              |     | 小小豆輪(加) 0.6Kg     | 雞蛋 2Kg           | 大陸妹 3Kg          | 豆腐細(300g封膜)(盒) 3盒 |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 麵筋泡-3K/袋(加) 0.6Kg | 三色丁 1Kg          |                  | 小白菜 0.6Kg         |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 小小香菇 0.3Kg        | 素油蔥酥(100g) 1包    |                  | 白精靈菇 0.3Kg        |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 毛豆仁 0.3Kg         |                  |                  | 芹菜 0.1Kg          |       |      |                   |  |   |   |
| 餐數 30        |     | 紅蘿蔔去皮 0.3Kg       |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |
|              |     | 老薑片 0.1Kg         |                  |                  |                   |       |      |                   |  |   |   |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：