

# 元生國小112學年度下學期第12週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
4/30	二	黑芝麻飯	主菜	糖醋素雞	素雞、素火腿、彩椒、青椒
			副菜	佛跳牆	大白菜、*鵝鵝蛋、香菇、芋頭、筍片
			青菜	有機蔬菜	有機山萵蒿、薑絲
			湯	香菇白玉湯	香菇、白蘿蔔、素羹、薑絲
			水果		西洋梨
			熱量: 776大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.4份 / 水果: 1份		
5/1	三	麵食	主菜	素羹湯麵	麵條、素雞丁、豆干、大白菜、紅蘿蔔、筍絲、木耳、*蛋、芹菜
			副菜	照燒雙拼	黃金嫩豆腐、玉米、照燒醬
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、薑絲
			其他	蒸紅豆包	紅豆包 (每人1個)
			熱量: 700大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份		
5/2	四	糙米飯	主菜	日式炸豆腐	嫩油豆腐丁、海苔絲、味島香鬆
			副菜	絲瓜滑蛋	絲瓜、*蛋、金針菇
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	綠豆QQ湯	綠豆、QQ、二砂
			熱量: 759大卡 / 全穀雜糧: 6.1份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.7份		
5/3	五	海苔香鬆飯	主菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、金針菇、高麗菜、素米血糕、麻油
			副菜	客家燻筍	筍干、福菜、豆包絲
			青菜	有機蔬菜	有機空心菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	蛤蜊巧達湯	馬鈴薯、紅蘿蔔、素培根、*蛋、*奶粉
			乳品		*鮮乳
			熱量: 797大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份		

