

元生國小112學年度下學期第10週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
4/15	一	紫米飯	主菜	南瓜燒豆腸	豆腸、香菇、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	塔香海茸	海帶茸、金針菇、豆包絲、薑絲、九層塔
			青菜	有機蔬菜	有機優愛菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	羅宋湯	大番茄、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹
		熱量: 704大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.3份			
4/16	二	糙米飯	主菜	豆腐親子丼	雞蛋、豆腐、玉米筍、甜豆莢、*蛋、紅蘿蔔、味醂
			副菜	滷味拼盤	白蘿蔔、百頁豆腐、素米血糕、海帶結、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	豆薯玉米湯	豆薯、玉米粒、香菇、素竹腸
		水果	小番茄(每人6粒)		
熱量: 735大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.2份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
4/17	三	米粉	主菜	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、豆干絲、芹菜、香菇
			副菜	古早味滷拼盤	大黑豆干、杏鮑菇、鵝鵝蛋
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷白莧菜、薑絲
			其他	煉乳銀絲捲	銀絲捲(每人1個)、煉乳
		熱量: 725大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份			
4/18	四	糙米飯	主菜	家常豆腐	嫩油豆腐、木耳、杏鮑菇、毛豆仁、香菇、紅蘿蔔、筍片
			副菜	香菇蒸蛋	*蛋、香菇
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	紅豆紫米湯	紅豆、紫米、二砂
		熱量: 741大卡 / 全穀雜糧: 6.2份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份			
4/19	五	小米飯	主菜	日式蘿蔔豆腐	豆腐、白蘿蔔、素北海翅、鴻禧菇、茼蒿捲
			副菜	大阪什錦燒	馬鈴薯、毛豆仁、玉米粒、絞豆干、素火腿、玉米筍、沙拉醬
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	海芽蛋花湯	海帶芽、高麗菜、*蛋
		乳品	*鮮乳		
熱量: 786大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份					