

元生國小113學年度下學期第9週午餐食譜（素）

日期	星期	主食	菜名	食材內容
4/7	一	五穀飯	主菜	蘿蔔燒素雞
			副菜	白菜粉絲煲
			青菜	有機蔬菜
			湯	客家米粉湯
			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	
4/8	二	糙米飯	主菜	打拋菇
			副菜	冬瓜燒海結
			青菜	有機蔬菜
			湯	素羹清湯
			水果	蘋果
			熱量743大卡/全穀雜糧5.2份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.6份/油脂2.2份/水果1份	
4/9	三	麵食	主菜	炸醬麵
			副菜	香滷雙拼
			青菜	產銷履歷蔬菜
			湯	青木瓜豆皮湯
			熱量705大卡/全穀雜糧5.3份/豆魚蛋肉2.6份/蔬菜1.4份/油脂2.3份	
4/10	四	海苔香鬆飯	主菜	宮保豆干
			副菜	五彩素魚
			青菜	有機蔬菜
			湯	香醇豆漿
			熱量766大卡/全穀雜糧5.8份/豆魚蛋肉2.7份/蔬菜1.6份/油脂2.6份	
4/11	五	小米飯	主菜	素沙茶豆腐羹
			副菜	白醬洋芋
			青菜	有機蔬菜
			湯	香菇白玉湯
			乳品	*鮮乳
			熱量804大卡/全穀雜糧5.5份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.5份/油脂2.2份/奶類1份	