元生國小113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
4/14	一	黑芝麻飯	主菜	蒙古炒干片	豆干片、 黃豆芽、 高麗菜
			副菜	大阪什錦燒	馬鈴薯、 毛豆仁、 玉米粒、 玉米筍、 沙拉醬
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、 鴻禧菇、 薑絲
			湯	酸菜竹腸湯	酸菜、 素竹腸、 大白菜、 薑絲
			熱量704大卡/ 全穀雜糧5.4份/ 豆魚蛋肉2.4份/ 蔬菜1.7份/ 油脂2.3份		
4/15	二	糙米飯	主菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、 秀珍菇、 高麗菜、 素米血糕、 老薑
			副菜	滷味拼盤	白蘿蔔、 百頁豆腐、 *鵪鶉蛋、 海帶結
			青菜	有機蔬菜	有機蘿蔓萵苣、 薑絲
			湯	玉米蛋花湯	玉米粒、 紅蘿蔔、 豆薯、 *蛋
			水果		葡萄（每人5粒）
			熱量747大卡/ 全穀雜糧5.3份/ 豆魚蛋肉2.3份/ 蔬菜1.6份/ 油脂2.3份/ 水果1份		
4/16	三	米粉	主菜	芋頭米粉湯	粗米粉、 芋頭、高麗菜、 豆干絲、 素火腿、 芹菜、 香菇
			副菜	古早味滷豆包	豆包
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、 木耳、 薑絲
			其他	煉乳銀絲捲	銀絲捲、 煉乳
			熱量727大卡/ 全穀雜糧5.6份/ 豆魚蛋肉2.4份/ 蔬菜1.5份/ 油脂2.6份		
4/17	四	糙米飯	主菜	醬淋嫩豆腐	黃金嫩豆腐、 紅蘿蔔
			副菜	番茄炒蛋	*蛋、 大番茄
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、 木耳、 薑絲
			湯	地瓜西米露	地瓜、 西谷米、 黑糖、 二砂
			熱量741大卡/ 全穀雜糧6.1份/ 豆魚蛋肉2.4份/ 蔬菜1.4份/ 油脂2.2份		
4/18	五	燕麥飯	主菜	雪蓮素燥	杏鮑菇、 絞豆干、 雪蓮子、 馬鈴薯
			副菜	韓式炒年糕	高麗菜、 素火腿、 素泡菜、 年糕條、 白芝麻
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、 金針菇、 薑絲
			湯	牛蒡白玉湯	牛蒡、 素雞丁、 白蘿蔔
			乳品		*減糖優酪乳
			熱量798大卡/ 全穀雜糧5.3份/ 豆魚蛋肉2.4份/ 蔬菜1.5份/ 油脂2.2份/ 奶類1份		