

元生國小113學年度下學期第11週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名		食材內容
4/21	一	紫米飯	主菜	日式燒素雞	素雞、紅蘿蔔、杏鮑菇、香菇、海苔絲
			副菜	蔥爆干片	豆干片、高麗菜、鴻禧菇、木耳、四季豆
			青菜	有機蔬菜	有機青菜、金針菇、薑絲
			湯	酸辣湯	大白菜、豆腐、筍絲、木耳、*蛋、紅蘿蔔
			熱量723大卡/全穀雜糧5.6份/豆魚蛋肉2.5份/蔬菜1.6份/油脂2.3份		
4/22	二	糙米飯	主菜	花生豆干	香菇、杏鮑菇、*花生、豆干、青蔥
			副菜	五彩豆包絲	豆包絲、素蟹肉絲、西芹、金針菇、紅蘿蔔、豆芽、木耳
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	味噌白玉湯	白蘿蔔、金針菇、海帶芽、味噌
			水果		蘋果
			熱量736大卡/全穀雜糧5份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.5份/油脂2.4份/水果1份		
4/23	三	麵食	主菜	素羹湯麵	麵條、素羹、大白菜、紅蘿蔔、豆干絲、筍絲、木耳、芹菜、*蛋
			副菜	香酥拼盤	豆干、玉米可樂餅、香菇
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青菜、金針菇、薑絲
			其他	蒸紅豆包	紅豆包(每人1個)
			熱量740大卡/全穀雜糧6份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.4份/油脂2.5份		
4/24	四	糙米飯	主菜	青花炒竹腸	青花菜、竹腸、紅蘿蔔、玉米筍、木耳、葡萄乾、彩椒、素培根
			副菜	玉米蒸蛋	玉米粒、*蛋
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
			熱量750大卡/全穀雜糧5.9份/豆魚蛋肉2.7份/蔬菜1.5份/油脂2.2份		
4/25	五	麥片飯	主菜	咖喱油豆腐	嫩油豆腐丁、豌豆莢、馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	小瓜甜不辣	小黃瓜、素甜不辣條、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機福山萵苣、薑絲
			湯	番茄蛋花湯	番茄、*蛋、大白菜
			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		