

元生國小113學年度下學期第17週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名		食材內容
6/2	一	五穀飯	主菜	三杯豆干	豆干、杏鮑菇、豆薯、香菇、九層塔
			副菜	韓式拌黃芽	黃豆芽、素火腿、高麗菜、海帶芽、素泡菜、白芝麻
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、木耳、薑絲
			湯	客家米粉湯	粗米粉、大白菜、絞豆干、芹菜
		熱量: 697大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.3份			
6/3	二	糙米飯	主菜	粉蒸豆腸	豆腸、南瓜、蒸肉粉
			副菜	滷味拼盤	白蘿蔔、*鵪鶉蛋、海帶結、玉米筍、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機青菜、金針菇、薑絲
			湯	銀耳蓮子竹腸湯	白木耳、素竹腸、雪蓮子、紅棗
			水果		香蕉
		熱量: 762大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份			
6/4	三	麵食	主菜	鐵板麵	麵條、豆干絲、小黃瓜、素火腿、木耳、紅蘿蔔、黑胡椒醬
			副菜	香酥拼盤	地瓜條、百頁豆腐、杏鮑菇、胡椒鹽
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷莧菜、薑絲
			湯	青木瓜玉米湯	青木瓜、玉米、素干貝羹、薑絲
		熱量: 713大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.8份			
6/5	四	海苔香鬆飯	主菜	玉米煨豆腐	豆腐、玉米粒、素火腿、毛豆仁、紅蘿蔔
			副菜	義式什蔬	青花菜、白花菜、彩椒、番茄、素北海翅
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
		熱量: 729大卡 / 全穀雜糧: 6.1份 / 豆魚蛋肉: 2.2份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份			
6/6	五	燕麥飯	主菜	蒲燒豆腐	豆腐、鴻禧菇、玉米筍、大白菜、寬粉條
			副菜	蒙古熱炒	豆包絲、高麗菜、黃豆芽、紅蘿蔔、孜然粉
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	醬鳳梨蘿蔔湯	素雞丁、白蘿蔔、醬鳳梨、薑絲
			乳品		減糖優酪乳
		熱量: 793大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份			