

# 元生國小114學年度上學期第18週午餐食譜 (素)

日 期	星 期	主 食	菜 名	食 材 內 容
12/29	一	五 穀 飯	主菜 栗子燒素雞	素雞、馬鈴薯、紅蘿蔔、栗子
			副菜 腰果三色	小黃瓜、豆干、玉米粒、紫山藥、豆薯、葡萄乾、*腰果
			青菜 產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯 髮菜羹	髮菜、豆腐、金針菇、*蛋、豆腐、香菇、筍絲
			熱量 716大卡/全穀雜糧 5.7份/豆魚蛋肉 2.4份/蔬菜 1.5份/油脂 2.2份	
12/30	二	糙 米 飯	主菜 花生豆干	絞豆干、*花生、馬鈴薯
			副菜 佛跳牆	大白菜、*鵝鴨蛋、香菇、木耳、芋頭、筍片、豆皮
			青菜 有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯 芹香白玉湯	白蘿蔔、素肉丸、芹菜
			水果	蘋果
熱量 755大卡/全穀雜糧 5.2份/豆魚蛋肉 2.5份/蔬菜 1.6份/油脂 2.3份/水果 1份				
12/31	三	米 食	主菜 咖哩炒飯	絞豆干、三色丁、素火腿丁、毛豆仁、*蛋、咖哩粉
			副菜 照燒拼盤	大黑豆干、烤麸、杏鮑菇
			青菜 產銷履歷蔬菜	產銷履歷菠菜、薑絲
			湯 羅宋湯	西洋芹、番茄、高麗菜、紅蘿蔔
			熱量 719大卡/全穀雜糧 5.5份/豆魚蛋肉 2.6份/蔬菜 1.4份/油脂 2.3份	



日 期	星 期	海 苔 香 鬆 飯	菜 名	食 材 內 容
1/2	五	五 穀 飯	主菜 樹子燒百頁	百頁、豆腐、樹子、鴻禧菇、薑絲
			副菜 什錦雙花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、玉米筍、木耳、秀珍菇、*乳酪絲
			青菜 有機蔬菜	有機福山葛苣、薑絲
			湯 香菇蘿蔔湯	香菇、豆包絲、白蘿蔔、薑絲
			乳品	*減糖優酪乳
熱量 766大卡/全穀雜糧 5.1份/豆魚蛋肉 2.4份/蔬菜 1.6份/油脂 2.2份/奶類 1份				