

# 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、*鵪鶉蛋、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、烤魷、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		
<div>★ HAPPY NEW YEAR ★</div> <div>● ●</div>					