

元生國小114學年度上學期第19週午餐食譜（素）

日期	星期	主食	菜名		食材內容
1/5	一	五穀飯	主菜	筍干燒油豆腐	嫩油豆腐丁、香菇、筍干
			副菜	麻醬五彩豆包絲	豆包絲、木耳、小黃瓜、素火腿、紅蘿蔔、芝麻醬
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	玉米蛋花湯	玉米粒、*蛋、紅蘿蔔、馬鈴薯
			熱量702大卡/全穀雜糧5.4份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.6份/油脂2.3份		
1/6	二	糙米飯	主菜	日式燒素雞	素雞、香菇、杏鮑菇、海苔絲
			副菜	黃瓜鮮燴	大黃瓜、木耳、秀珍菇、紅蘿蔔、*鵪鶉蛋
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	關東煮湯	白蘿蔔、素羹、玉米
			水果		棗子
			熱量745大卡/全穀雜糧5.3份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.7份/油脂2.2份/水果1份		
1/7	三	麵食	主菜	日式炒烏龍	麵條、豆干絲、高麗菜、秀珍菇、素蟹肉絲、紅蘿蔔、味醂
			副菜	香酥什錦	豆包、山藥捲、香菇
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	酸辣湯	豆腐、筍絲、大白菜、木耳、*蛋、紅蘿蔔
			熱量739大卡/全穀雜糧5.5份/豆魚蛋肉2.6份/蔬菜1.5份/油脂2.7份		
1/8	四	糙米飯	主菜	羅漢齋	百頁豆腐、青花菜、紅蘿蔔、木耳、筍片、玉米筍、秀珍菇
			副菜	番茄炒蛋	番茄、*蛋
			青菜	有機蔬菜	有機青菜、香菇、薑絲
			湯	綠豆西米露	綠豆、西谷米、二砂、黑糖
			熱量745大卡/全穀雜糧6.2份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.4份/油脂2.3份		
1/9	五	海苔香鬆飯	主菜	三杯豆干	豆干、杏鮑菇、豆薯、素米血糕、香菇、九層塔
			副菜	毛豆炒玉米	毛豆仁、素火腿丁、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、木耳、薑絲
			湯	鳳梨白米湯	白蘿蔔、素竹腸、鹹鳳梨、乾香菇、薑絲
			乳品		*鮮乳
			熱量788大卡/全穀雜糧5.1份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.5份/油脂2.3份/奶類1份		