

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 筍干燒油腐	嫩油腐丁、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、*鵝鴨蛋
			青菜 有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯 關東煮	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	有機青江菜、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 鳳梨白玉湯	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				