

元生國小114學年度上學期第20週午餐食譜（素）

日期	星期	主食	菜名		食材內容
1/12	一	紫米飯	主菜	咖哩油豆腐	嫩油豆腐丁、香菇、馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、高麗菜、秀珍菇、素米血糕
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	味噌白玉湯	白蘿蔔、海帶芽、金針菇、味噌
			熱量：716大卡 / 全穀雜糧：5.5份 / 豆魚蛋肉：2.5份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.3份		
1/13	二	糙米飯	主菜	蓮藕燒豆干	豆干、蓮藕、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	什錦櫛瓜	櫛瓜、*鵪鶉蛋、紅蘿蔔、木耳、秀珍菇
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	青木瓜湯	青木瓜、素雞丁、乾香菇、薑絲
			水果		茂谷柑
			熱量：760大卡 / 全穀雜糧：5.4份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.7份 / 油脂：2.2份 / 水果：1份		
1/14	三	麵食	主菜	韓式部隊鍋	蒸煮麵、大白菜、豆干絲、年糕條、素火腿、金針菇、*乳酪絲
			副菜	香滷雙拼	豆腸、杏鮑菇
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青松菜、香菇、薑絲
			其他	芋泥包	芋泥包（每人1個）
			熱量：707大卡 / 全穀雜糧：5.5份 / 豆魚蛋肉：2.5份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.2份		
1/15	四	海苔香鬆飯	主菜	醬淋嫩豆腐	黃金嫩豆腐（每人1個）、紅蘿蔔
			副菜	青花炒素肚	青花菜、素肚、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、彩椒
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
			熱量：742大卡 / 全穀雜糧：5.8份 / 豆魚蛋肉：2.6份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3份		
1/16	五	燕麥飯	主菜	蒲燒豆腐	雞蛋豆腐、玉米筍、高麗菜、寬粉條
			副菜	川耳滷百頁	百頁豆腐、木耳、白木耳、毛豆仁、香菇、素干貝羹
			青菜	有機蔬菜	有機福山萵苣、薑絲
			湯	番茄蛋花湯	*蛋、大白菜、番茄
			乳品		*減糖優酪乳
			熱量：797大卡 / 全穀雜糧：5.4份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.2份 / 奶類：1份		