

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、香茹、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、鵪鷺蛋、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 韓式部队鍋	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、香茹、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	有機福山葛苣、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				