

# 元生國小114學年度上學期第21週午餐食譜(素)

★★ 本 校 午 餐 食 材 全 面 使 用 國 產 猪 肉 ★★						
日 期	星 期	主 食	菜 名	食 材 內 容		
1/19	一	五 穀 飯	主 菜	素 雞、 香 菇、 白 蘿 蔔		
			副 菜	黃 豆 芽、 素 泡 菜、 白 芝 麻、 海 帶 芽、 高 麗 菜、 豆 干 絲		
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜		
			湯	玉 米 濃 湯		
			熱量 697大卡 / 全穀雜糧 5.4份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.7份 / 油脂 2.3份			
1/20	二	糙 米 飯	主 菜	南 瓜 燒 凍 豆 腐		
			副 菜	關 東 煮		
			青 菜	有 機 蔬 菜		
			湯	客 家 米 粉 湯		
			水果			
1/21	三	漢 堡	主 菜	卡 拉 G 排 堡		
			副 菜	香 酥 拼 盤		
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜		
			湯	珍 珠 奶 茶		
			熱量 790大卡 / 全穀雜糧 5.9份 / 豆魚蛋肉 2.5份 / 蔬菜 1.4份 / 油脂 2.7份 / 奶類 0.3份			
1/22	四	糙 米 飯	主 菜	宮 保 豆 干		
			副 菜	香 菇 蒸 蛋		
			青 菜	有 機 蔬 菜		
			湯	番 茄 蔬 菜 湯		
			熱量 690大卡 / 全穀雜糧 5.2份 / 豆魚蛋肉 2.4份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.4份			
1/23	五	海 苔 香 鬚 飯	主 菜	起 司 焗 豆 腸		
			副 菜	滷 味 拼 盤		
			青 菜	有 機 蔬 菜		
			湯	素 羹 清 湯		
			熱量 860大卡 / 全穀雜糧 5.3份 / 豆魚蛋肉 2.4份 / 蔬菜 1.6份 / 油脂 2.2份 / 奶類 1份 / 水果 1份			