

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 豬 肉 ★ ★						
日 期	星 期	主 食	菜 名		食 材 內 容	
1/19	一	五 穀 飯	主 菜	蠔油香菇素雞	素雞、香菇、白蘿蔔	
			副 菜	韓式拌黃芽	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	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、薑絲	
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿丁、*蛋、*奶粉	
			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	凍豆腐、香菇、南瓜、紅蘿蔔	
			副 菜	關東煮	白蘿蔔、玉米、秀珍菇、油豆腐、茼蒿捲	
			青 菜	有機蔬菜	有機蘿蔔蔓萵苣、薑絲	
			湯	客家米粉湯	高麗菜、米粉、絞豆干、芹菜	
			水 果		香 蕉	
			熱 量: 779大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬 菜: 1.6份 / 油 脂: 2.2份 / 水 果: 1份			
1/21	三	漢 堡	主 菜	卡拉G排堡	漢堡包、卡拉G排、小黃瓜、*起司片、番茄醬	
			副 菜	香酥拼盤	地瓜條、玉米可樂餅、豆干	
			青 菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷菠菜、薑絲	
			湯	珍珠奶茶	粉圓、紅茶包、*奶粉、二砂	
			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	豆干、*皮蛋、小黃瓜、彩椒、青椒、*油花生	
			副 菜	香菇蒸蛋	*蛋、香菇	
			青 菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、紅蘿蔔、薑絲	
			湯	番茄蔬菜湯	番茄、玉米、鴻禧菇、高麗菜、素竹腸	
			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 鬆 飯	主 菜	起司焗豆腸	豆腸、杏鮑菇、馬鈴薯、玉米筍、*乳酪絲	
			副 菜	滷味拼盤	白蘿蔔、百頁豆腐、*鵪鶉蛋、海帶結、紅蘿蔔	
			青 菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲	
			湯	素羹清湯	素羹、筍絲、大白菜、木耳、紅蘿蔔、*蛋	
			乳 品		*鮮 乳	
			水 果		結業式大蘋果	
			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			