

元生國小114學年度下學期第3週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
2/23	一	五穀飯	主菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、高麗菜、薑片
			副菜	薑絲海茸	海帶芽、金針菇、素竹腸、薑絲
			青菜	有機蔬菜	有機青菜、木耳、薑絲
			湯	番茄蛋花湯	大番茄、*蛋、大白菜
		熱量: 692大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份			
2/24	二	糙米飯	主菜	豆腐親子丼	雞蛋、豆腐、甜豆、鴻禧菇、玉米筍、紅蘿蔔、蛋、味醂
			副菜	佛跳牆	大白菜、*鵪鶉蛋、香菇、木耳、芋頭、豆皮
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	味噌湯	豆腐、金針菇、海帶芽、青蔥、味噌、*柴魚片
		水果	香蕉		
熱量: 776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 / 水果: 1份					
2/25	三	特餐	主菜	義大利麵	筆管麵、絞豆干、三色丁、番茄、毛豆仁
			副菜	鹽酥拼盤	豆干、杏鮑菇、山藥捲
			青菜	產履蔬菜	產銷履歷小松菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、*奶粉、素火腿、*蛋
		熱量: 736大卡 / 全穀雜糧: 5.7份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.7份			
2/26	四	海苔鬆飯	主菜	醬淋嫩豆腐	黃金嫩豆腐、紅蘿蔔、薑末
			副菜	三杯杏鮑菇	杏鮑菇、豆干、豆薯、素米血糕、香菇、玉米筍
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	香醇黑豆漿	產銷履歷黑豆、二砂
		熱量: 750大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份			

1. 班級餐車請先清洗擦拭後再使用。
2. 週二水果以及週五乳品，請在〈第二節下課時〉到廚房外水果架上領取。
3. 打菜、用餐及餐後潔牙期間請勿交談。
4. 用餐完畢抬餐盆及餐桶回廚房時，嚴禁奔跑嬉鬧！
嚴禁奔跑嬉鬧！嚴禁奔跑嬉鬧！