

# 元生國小114學年度下學期第4週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
3/2	一	紫米飯	主菜	筍燜素雞	素雞、杏鮑菇、筍干、紅蘿蔔、香菇
			副菜	鐵板銀芽	豆包絲、綠豆芽、秀珍菇、紅蘿蔔
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷福山萵苣、薑絲
			湯	酸白菜湯	素竹腸、大白菜、酸白菜、薑絲
		熱量：714大卡 / 全穀雜糧：5.6份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.7份 / 油脂：2.2份			
3/3	二	糙米飯	主菜	紫蘇梅燒凍豆腐	凍豆腐、地瓜、紫蘇梅
			副菜	大阪什錦燒	馬鈴薯、毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔、玉米筍
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	素羹清湯	素羹、大白菜、筍絲、木耳、紅蘿蔔、*蛋
		水果	桶柑		
熱量：788大卡 / 全穀雜糧：5.7份 / 豆魚蛋肉：2.5份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3份 / 水果：1份					
3/4	三	麵食	主菜	日式炒烏龍	烏龍麵、豆干絲、高麗菜、秀珍菇、素蟹肉絲、紅蘿蔔
			副菜	照燒拼盤	豆包、*鵪鶉蛋、櫛瓜、白芝麻
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷菠菜、薑絲
			湯	鹹冬瓜湯	冬瓜、素雞丁、香菇、薑絲
熱量：721大卡 / 全穀雜糧：5.5份 / 豆魚蛋肉：2.6份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3份					
3/5	四	糙米飯	主菜	紅燒大黑豆干	大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、杏鮑菇、蒟蒻絲捲、海帶結
			副菜	起司玉米炒蛋	*蛋、玉米粒、*乳酪絲、甜椒
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	燒仙草	仙草汁、芋圓、包心粉圓、QQ、*花生仁片、二砂
熱量：755大卡 / 全穀雜糧：6.3份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.2份					
3/6	五	燕麥飯	主菜	咖哩油豆腐	嫩油豆腐丁、馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	小瓜甜不辣	小黃瓜、素甜不辣條、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機味美菜、金針菇、薑絲
			湯	紫菜蛋花湯	紫菜、*蛋、大白菜、薑絲
		乳品	*鮮乳		
熱量：825大卡 / 全穀雜糧：5.8份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.2份 / 奶類：1份					

\*：菜單含「蛋類、麩質穀物、大豆、花生、乳製品...」，對其過敏體質者請詳閱菜單。