

# 元生國小114學年度下學期第5週午餐食譜 (素)

| 日期   | 星期 | 主食  | 菜名     | 食材內容   |                     |
|--|----|---|--------|--------|---------------------|
| 3/9  | 一  | 五穀飯   | 主菜     | 花生豆干   | 香菇、豆干、*花生           |
|  |    |   | 副菜     | 螞蟻上樹   | 絞豆干、冬粉、木耳、高麗菜、紅蘿蔔   |
|  |    |   | 青菜     | 產銷履歷蔬菜 | 青江菜、金針菇、薑絲          |
|  |    |   | 湯      | 香菇白玉湯  | 白蘿蔔、香菇、素竹腸          |
|  |    | 熱量: 713大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.4份 |        |        |                     |
| 3/10   | 二  | 糙米飯   | 主菜     | 栗子燒素肚  | 素肚、香菇、栗子、馬鈴薯、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     | 有機蔬菜   | 有機山萵蒿、薑絲            |
|  |    |   | 湯      | 蘿蔔玉米湯  | 白蘿蔔、素北海翅、玉米         |
|  |    | 水果  | 茂谷柑    |        |                     |
| 熱量: 757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 / 水果: 1份 |    |   |        |        |                     |
| 3/11   | 三  | 米食  | 主菜     | 什錦蛋炒飯  | 絞豆干、三色丁、素火腿丁、毛豆仁、*蛋 |
|  |    |   | 副菜     | 古早味滷拼盤 | 豬大排                 |
|  |    |   | 青菜     | 產銷履歷蔬菜 | 產銷履歷菠菜、薑絲           |
|  |    |   | 湯      | 青木瓜湯   | 青木瓜、素雞丁、薑絲、香菇       |
|  |    | 熱量: 698大卡 / 全穀雜糧: 5.1份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份 |        |        |                     |
| 3/12   | 四  | 海苔香鬆飯   | 主菜     | 海結滷豆干  | 豆干、海帶結、玉米筍、香菇、紅蘿蔔   |
|  |    |   | 副菜     | 金沙四季豆  | 四季豆、杏鮑菇、玉米粒、*鹹蛋、素火腿 |
|  |    |   | 青菜     | 有機蔬菜   | 有機高麗菜、木耳、薑絲         |
|  |    |   | 湯      | 香醇豆漿   | 產銷履歷黃豆、二砂           |
|  |    | 熱量: 733大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 |        |        |                     |
| 3/13   | 五  | 小米飯   | 主菜     | 糖醋豆腸   | 豆腸、甜椒、青椒            |
|  |    |   | 副菜     | 白醬洋芋   | 馬鈴薯、素培根、青花菜、紅蘿蔔、*奶粉 |
|  |    |   | 青菜     | 有機蔬菜   | 有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲       |
|  |    |   | 湯      | 香菇冬瓜湯  | 冬瓜、素干貝球、香菇、薑絲       |
|  |    | 乳品  | *減糖優酪乳 |        |                     |
| 熱量: 829大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.6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。