

元生國小114學年度下學期第7週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
3/23	一	紫米飯	主菜	蠔油香菇豆干	大黑豆干、香菇、白蘿蔔
			副菜	義式杏鮑菇	杏鮑菇、櫛瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷菠菜、薑絲
			湯	酸辣湯	豆腐、筍絲、大白菜、紅蘿蔔、木耳、*蛋
		熱量: 700大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份			
3/24	二	糙米飯	主菜	豆腐親子丼	豆腐、甜豆莢、鴻禧菇、玉米筍、*蛋、紅蘿蔔、味醂
			副菜	佛跳牆	大白菜、香菇、*鵪鶉蛋、木耳、芋頭、筍片
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	番茄蛋花湯	大番茄、*蛋、高麗菜
		水果	蘋果		
熱量: 733大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.2份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份 / 水果: 1份					
3/25	三	麵食	主菜	玉米濃湯通心粉	通心麵、三色丁、*蛋、絞豆干、素火腿、毛豆仁、馬鈴薯、*奶粉
			副菜	香酥拼盤	豆腐、香菇、麻糬芋丸
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、薑絲
			其他	蒸紅豆包	紅豆包 (每人1個)
		熱量: 731大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.6份			
3/26	四	海苔鬆飯	主菜	醬爆干絲	豆干絲、小黃瓜、素火腿
			副菜	堅果什蔬	青花菜、白花菜、彩椒、玉米筍、木耳、*腰果、葡萄乾
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	香醇黑豆漿	產銷履歷黑豆、二砂
		熱量: 727大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份			
3/27	五	糙米飯	主菜	泡菜豆腐	素泡菜、大白菜、豆腐
			副菜	芹香干片	豆干片、杏鮑菇、西洋芹、彩椒
			青菜	有機蔬菜	有機福山萵苣、薑絲
			湯	結頭菜湯	結頭菜、素雞丁、香菇、薑絲
		乳品	*減糖優酪乳		
熱量: 803大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3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。