

# 元生國小114學年度上學期第11週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
4/20	一	五穀飯	主菜	豆腐親子丼	雞蛋、豆腐、四季豆、紅蘿蔔、*蛋、味醂
			副菜	大阪什錦燒	馬鈴薯、高麗菜、玉米粒、素干貝球、玉米筍
			青菜	有機蔬菜	有機味美菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	酸辣湯	豆腐、筍絲、大白菜、木耳、紅蘿蔔、*蛋
			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		
4/21	二	糙米飯	主菜	桂筍燒油豆腐	油豆腐丁、香菇、桂竹筍、福菜
			副菜	韓式炒年糕	高麗菜、素火腿、素泡菜、白芝麻、年糕條
			青菜	有機蔬菜	有機小白菜、香菇、薑絲
			湯	鳳梨白玉湯	白蘿蔔、香菇、素竹腸、醬鳳梨
			水果	香蕉	
熱量：772大卡 / 全穀雜糧：5.5份 / 豆魚蛋肉：2.5份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.2份 / 水果：1份					
4/22	三	麵線	主菜	麵線羹	麵線、豆干絲、素羹、筍絲、木耳、紅蘿蔔
			副菜	香滷拼盤	豆干、香菇、蛋
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青松菜、金針菇、薑絲
			其他	蒸奶黃包	奶黃包 (每人1個)
			熱量：706大卡 / 全穀雜糧：5.6份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.2份		
4/23	四	糙米飯	主菜	宮保皮蛋豆干	豆干、小黃瓜、彩椒、青椒、*皮蛋、*油花生
			副菜	什錦炒扁蒲	扁蒲、素火腿、金針菇、香菇、紅蘿蔔、木耳
			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：749大卡 / 全穀雜糧：5.8份 / 豆魚蛋肉：2.6份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.4份		
4/24	五	芝麻香鬆飯	主菜	香酥什錦	山藥捲、豆干、玉米筍
			副菜	蘿蔔燒海結	白蘿蔔、海帶結、玉米筍、*鵪鶉蛋、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、海帶芽、味噌
			乳品	*鮮乳	
熱量：797大卡 / 全穀根莖：5.1份 / 豆魚肉蛋：2.3份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.6份 / 奶類：1份					
4/25	六	親職日	刈包	刈包、豆包、酸菜、*花生糖粉	
			其他	愛心牛奶球麵包、保久豆奶	
			熱量：575大卡 / 全穀雜糧：4份 / 豆魚蛋肉：2.7份 / 蔬菜：0.1份 / 油脂：2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。