

元生國小114學年度下學期第12週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
4/27	一	紫米飯	主菜	三杯素雞	鵪鶉蛋、素雞、杏鮑菇、豆薯、香菇、麻油
			副菜	滷味什錦	白蘿蔔、豆干、海帶結、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	大黃瓜湯	大黃瓜、素北海翅、乾香菇、薑絲
		熱量: 699大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.4份			
4/28	二	芝麻糙米飯	主菜	鐵板干絲	豆干絲、素火腿、綠豆芽、秀珍菇、紅蘿蔔
			副菜	關東煮	白蘿蔔、玉米、油豆腐、香菇、蒟蒻捲
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	海帶芽蛋花湯	海帶芽、高麗菜、*蛋
		水果	蘋果		
熱量: 759大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
4/29	三	米食	主菜	咖哩炒飯	絞豆干、三色丁、素火腿、蛋、毛豆仁、咖哩粉
			副菜	照燒拼盤	烤魷、杏鮑菇、豆腸
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷白莧菜、薑絲
			湯	香菇白玉湯	香菇、素雞丁、白蘿蔔、薑絲
		熱量: 712大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份			

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

高

鈣

食

物

看

這

裡



海鮮類

小魚乾2213毫克
(每100克)



堅果類

黑芝麻1479毫克
(每100克)



豆製品

小方豆干685毫克
(每100克)



蔬菜類

紫蘇401毫克
(每100克)



乳品類

全脂奶粉912毫克
(每100克)



海藻類

髮菜1187毫克
(每100克)