

元生國小114學年度下學期第13週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
5/4	一	五穀飯	主菜	蘿蔔燒豆腸	豆腸、白蘿蔔、杏鮑菇、香菇
			副菜	沙茶鮮蔬寬粉	寬粉條、絞豆干、高麗菜、木耳、紅蘿蔔
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	番茄蛋花湯	大番茄、*蛋、大白菜
		熱量: 722大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份			
5/5	二	糙米飯	主菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、高麗菜、素米血糕丁、麻油
			副菜	味噌蘿蔔佃煮	白蘿蔔、玉米、鴻禧菇、嫩油豆腐、蒟蒻捲
			青菜	有機蔬菜	有機奶油白菜、香菇、薑絲
			湯	扁蒲滑蛋湯	扁蒲、*蛋、金針菇、薑絲
		水果	香蕉		
熱量: 746大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
5/6	三	米粉	主菜	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、肉絲、香菇、蝦米、芹菜
			副菜	香滷豆包	豆包、玉米筍
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷白莧菜、薑絲
			其他	蒸豆沙包	豆沙包 (每人1個)
		熱量: 700大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份			
5/7	四	海苔鬆飯	主菜	玉米煨豆腐	豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、素火腿
			副菜	五彩素魚	青花菜、白花菜、*腰果、紅蘿蔔、木耳、葡萄乾
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	燒仙草	仙草汁、*花生仁、包心粉圓、芋圓、QQ、二砂
		熱量: 753大卡 / 全穀雜糧: 6.3份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份			
5/8	五	芝麻小米飯	主菜	咖哩油豆腐	嫩油豆腐丁、四季豆、馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	回鍋干片	豆干片、木耳、高麗菜、素火腿
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	五行蔬菜湯	素竹腸、西洋芹、牛蒡、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇
		乳品	*減糖優酪乳		
熱量: 807大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6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。					