

元生國小114學年度下學期第14週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
5/11	一	麥片飯	主菜	蠔油香菇素雞	素雞、香菇、白蘿蔔
			副菜	義式什蔬	馬鈴薯、杏鮑菇、素干貝球、彩椒
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	白菜粉絲湯	豆包絲、大白菜、冬粉、芹菜
		熱量: 707大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份			
5/12	二	糙米飯	主菜	紫蘇梅燒豆腸	豆腸、香菇、紫蘇梅、地瓜
			副菜	黃瓜鮮燴	大黃瓜、*鵪鶉蛋、紅蘿蔔、木耳、秀珍菇、素火腿
			青菜	有機蔬菜	有機蘿蔔蔓高苣、薑絲
			湯	番茄蛋花湯	番茄、*蛋、高麗菜
		水果		*黃金奇異果	
熱量: 779大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
5/13	三	麵食	主菜	日式炒烏龍	烏龍麵、豆干絲、高麗菜、秀珍菇、素火腿、紅蘿蔔
			副菜	香酥拼盤	*蛋、豆干、地瓜
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷白莧菜、薑絲
			湯	芹香白玉湯	白蘿蔔、素雞丁、芹菜
		熱量: 727大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.8份			
5/14	四	糙米飯	主菜	花生燒豆干	豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇、杏鮑菇、*花生
			副菜	青花素肚	青花菜、素肚、玉米筍、木耳、彩椒
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	香醇黑豆漿	產銷履歷黑豆、二砂
		熱量: 754大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.4份			
5/15	五	芝麻燕麥飯	主菜	雪蓮素燥	豆干丁、素北海翅、雪蓮子、馬鈴薯
			副菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、高麗菜、秀珍菇、素米血糕、麻油
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿丁、*蛋、*奶粉
		乳品		*減糖優酪乳	
熱量: 809大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.4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、海鮮類、乳製品...」，對其過敏體質者請詳閱菜單。