

元生國小114學年度下學期第18週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
6/8	一	五穀飯	主菜	南瓜燒凍腐	凍豆腐、香菇、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	客家燻筍	筍干、福菜、豆包絲
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷莧菜、薑絲
			湯	玉米蛋花湯	玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯、*蛋
			熱量: 713大卡 / 全穀雜糧: 5.7份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份		
6/9	二	糙米飯	主菜	蠔油香菇素雞	素雞、香菇、白蘿蔔
			副菜	佛跳牆	大白菜、*鵪鶉蛋、芋頭、木耳、筍片、豆皮
			青菜	有機蔬菜	有機小白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	黃瓜竹腸湯	大黃瓜、素竹腸、秀珍菇、薑絲
			水果	*黃金奇異果 (果皮請丟垃圾桶)	
熱量: 762大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.4份 / 水果: 1份					
6/10	三	麵食	主菜	什錦炒麵	麵條、豆干絲、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、素火腿
			副菜	滷拼盤	嫩油豆腐、香菇、素肚
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、木耳、薑絲
			湯	羅宋湯	芹菜、高麗菜、番茄、紅蘿蔔、素雞丁
			熱量: 714大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份		
6/11	四	糙米飯	主菜	宮保皮蛋豆干	豆干、*花生、小黃瓜、彩椒、青椒、*皮蛋
			副菜	茶碗蒸	*蛋、紫菜
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	八寶甜湯	紅豆、綠豆、小薏仁、雪蓮子、糯米、桂圓、黑糖、二砂
			熱量: 748大卡 / 全穀雜糧: 6.2份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份		
6/12	五	燕麥飯	主菜	香酥拼盤	*蛋、杏鮑菇、豆腐
			副菜	蒙古熱炒	豆干片、高麗菜、黃豆芽、紅蘿蔔、孜然粉
			青菜	有機蔬菜	有機福山高苣、薑絲
			湯	酸辣湯	大白菜、豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔、*蛋
			乳品	*鮮乳	
熱量: 816大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.7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。